جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية للأعمار من (18-22) على بيئة المملكة العربية السعودية

إعداد الطالـب:

خالد بن هديبان بن سليمان الحجيلي

إشراف:

الدكتور عماد الزغول

رسالـة مقدمـة إلـى عمـادة الدراسات العليـا

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في القياس والتقويم قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2007

ألإهداء

إلى روح اعز الناس رمز المحبة والطيبة والدي يرحمه الله ويسكنه فسيح جناته "إنه سميع مجيب".

إلى والدتي الغالية رمز الحب والعطاء حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى أشقائي الأحبة حفظهم الله جميعاً.

إلى زوجة المستقبل.....إلى أولادي.........

إلى كل طالب علم.....

إليهم جميعاً أهدي هذا العمل.

خالد بن هديبان بن سليمان الحجيلي

شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين وبعد:

يسرني بعدما أعانني الله على إتمام هذا الجهد المتواضع أن أتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود. واتقدم بجزيل الشكر الى الدكتور محمد شقيرات الذي كان له الفضل في الاشراف على هذه الرسالة وله مني جزيل الشكر رغم اعتذاره عن الاشراف وتفضل الدكتور عماد الزغول بمتابعة الاشراف على هذه الرسالة.

كما أشكر الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة،الأستاذ الدكتور رافع الزغول، والدكتور ساري سواقد، والدكتور محمد بني يونس والتي كانت لملاحظاتهم وتوجيهاتهم كل التقدير والاهتمام.

وختاماً أسئل الله سبحانه وتعالى أن يضع في هذا الجهد الفائدة لكل من يبحث عن المعرفة .

خالد بن هديبان بن سليمان الحجيلي

فهـرس المحتويـات

قائمـة الجـداول

قائمة الأشكـــال

قائمة الملاحق

الملخص

استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية للأعمار من (18-22) على بيئة المملكة العربية السعودية

خالد بن هديبان بن سليمان الحجيلي

جامعة مؤتة, 2007

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف الضاغطة المحددة (SSC) للفئة العمرية من (18-22) سنة في بيئة المملكة العربية السعودية. حيث طبقت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية على مستوى الشعب و بنسبة تزيد عن 10% من المجتمع المتيسر وتكونت من 1200 طالبا جامعيا من الذكور.

وقد أشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات ثبات جيدة, حيث تراوحت قيمة ألفا(الاتساق الداخلي) لاستراتيجية القائمة بين 0.86–0.89 وهي قيم مقبولة.

أما فيما يتعلق بنتائج الصدق, فقد أظهرت النتائج تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي مع قائمة حالة القلق, وصدق تباعدي مع اختبار NEO للشخصية. وأثبتت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاث عوامل فسرت معا ما مجموعه (57.661%) من التباين الكلي.

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي تم التوصل إليها بالقائمة الأصلية, حيث تشير نتائج هذه الدراسة إلى توفر خصائص سيكومترية مقبولة لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط النفسية (SSC) للفئة العمرية من (18-22) سنة في البيئة السعودية.

Abstract

The Psychometric properties of The Situation-Specific Coping Inventory of the Age (18-22) of the Saudi Arabian Environment

Khalid bin hudeiban bin Suleiman al-hujeily

Mu'tah University, 2007

This study aimed at detecting the psychometric properties of the Situation-Specific Coping Inventory of the Age (18-22) within the Saudi Arabia Environment. The scale has been conducted on a clustered random sample consisted of (1200) students. The results showed that the Inventory has good reliability indicators, which ranged from 0.86 to 0.89 by using (Cronbach alpha), which is acceptable.

With regard to validity results, the study revealed that the Inventory has convergent validity signs with state anxiety test and Discriminate Validity with NEO inventory.

The factor analysis revealed that there are three main factors which is: Task behaviors, emotion behaviors and avoidance, that explained (57.6661%) of the total variance.

The results agree with the results of the original Inventory which indicated accepted psychometric properties for specific-situation coping (SSC) for the ages of (18-22) years among Saudi environment.

الفصل الأول
خلفية الدراسة ومشكلتها

مقدمة:

يواجه الإنسان أثناء تعاملاته اليومية العديد من المشكلات، المختلفة مما يولد لدية الشعور بالتوتر والقلق والضغط النفسي, الأمر الذي يستلزم منه اتخاذ إجراءات سلوكية للتعامل مع هذه المثيرات حيث قد يلجأ البعض إلى مواجهة هذه المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها, وقد يهرب البعض منها أحيانا كنوع من استراتيجيات التعامل, كما قد يلجأ البعض إلى الخضوع, أما البعض الآخر فقد يقع فريسة الضغط والتوتر النفسي ويعمل على التعامل مع هذا الوضع, ونظرا لما تشكله مثل هذه المشكلات وما يترتب عليها من أثار سلبية على الأنماط السلوكية للفرد تنعكس على اداءة الوظيفي وتفاعلاته الاجتماعية, فإنه من الضروري الوقوف على هذه المشكلات والتعرف على أساليب واستراتيجيات التعامل معها من قبل الأفراد. ولتحقيق ذلك يتطلب الأمر توفير ادوات مناسبة لتشخيص الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد مع الضغوط والمشكلات في سبيل التعرف عليها, الامر الذي يساعد في توجيه الافراد وتزويدهم بالمعلومات والمهارات المناسبة للتعامل مع مثل هذه المشكلات.

وتجدر الاشارة هنا ان الضغوط التي يواجهها الافراد متباينة ومتنوعة, كما ان استراتيجيات التعامل معها تختلف من فرد الى فرد ومن موقف الى موقف اخر, حيث ميز الباحثون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط بشكل عام (الاستعداد للمواجهة) وبين استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط (Endler& Parker, 1999; Steed, 1998; Zeinder, 1994).

ان الاسلوب المستخدم في دراسة الاستراتيجيات المرتبطة بالاستعداد للتعامل (والذي استخدم في تطوير مقياس CISS) يركز على تحديد ومقارنة استراتيجيات التعامل المستخدمة عند مختلف الأفراد مع مختلف أنواع المواقف الضاغطة.

ويوظف هذا الأسلوب ادوات لقياس الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد في التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل عام.

اما الأسلوب الآخر أو الأسلوب الموقفي فيحاول فحص كيفية تغير سلوكات او استراتيجيات الفرد في التعامل مع الضغوط عند الاستجابة لموقف محدد. وتكمن اهمية ذلك في أن الأفراد قد لا يتعاملون مع المواقف الضاغطة المحددة بما اعتادوا علية عند مواجهة الضغوط عامة, اذ يلجأ الافراد الى توظيف استراتيجيات تعامل محددة حسب طبيعة ونوعية المواقف التي يتعرضون لها (Carver& Scheier, 1994). ومن هنا فإن توفير ادوات القياس المناسبة للتعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط بشكل عام واستراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط يعد على غاية من الاهمية, وعلية فإن الدراسة الحالية تسعى الى استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط لدى عينة من الطلبة السعوديين.

2.1 مشكلة الدراسة وأهميتها:

يشير اندلر وباركر (1999) الى ان معظم الجهود انصبت على التعرف على استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل عام, حيث توفرت العديد من المقاييس في هذا المجال, ويؤكدان ان مثل هذه المقاييس لاتعطي تصورا واضحا عن استراتيجيات الاستعداد للتعامل مع المواقف المسببة للضغوط, وكون ان الافراد قد يوظفون استراتيجيات تعامل متباينة تبعا لطبيعة الموقف الضاغط حيث تتغير انماطهم السلوكية بتغيرمصادر ومواقف الضغوط, ومن هنا بات من الضروري توفير ادوات قياس للتعرف على استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد. وبما ان مقياس التعامل مع المواقف المحددة قد تم بنائها للبيئة الامريكية بحيث اشتقت الخصائص السيكومترية المناسبة لها, فمن الاهمية بمكان تحديد مدى ملائمتها للبيئات الثقافية الاخرى الامر الذي يدعو الى ضرورة استقصاء خصائصها في بيئات ثقافية اخرى ولاسيما السعودية منها. وهكذا تنبع اهمية هذه الدراسة في كونها تحاول رفد المكتبة العربية بأداة قياس تتوفر فيها الخصائص السيكومترية المناسبة

للتعرف على استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط االنفسية, الامر الذي يساعد في اعداد البرامج التدريبية والارشادية التي تساعد في تنمية استراتيجيات الافراد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، والذي من شأنه أن يزيد من كفاءة الأفراد التكيفية والإنتاجية.

3.1 هدف الدراسة:

على الرغم من وجود دراسات عربية اهتمت بتعريب وتقنين ادوات استراتيجيات قياس التعامل مع الضغوط, إلا انه لايتوفر حسب علم الباحث دراسات اهتمت بادوات القياس المتعلقة بالتعرف على استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط. وعليه فقد جاءت هذه الدراسة بهدف تعريب واشتقاق الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغط (situation-specific coping SSC) للفئة العمرية من (18-22) سنة في البيئة السعودية, وهذا القائمة تم تطويره من قبل اندلر وباركر (Endler & Parker, 1999).

4.1 أسئلة الدراسة:

تتوفر لقائمة المواجهة مع الموقف المحدد المسبب للضغط النفسي (SSC) دلالات صدق وثبات في البيئة الأمريكية لم يكشف عنها في البيئات العربية عموما ولا في بيئة المملكة العربية السعودية تحديدا، لذا فقد هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط النفسية، وبالتحديد فقد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن هذه الأسئلة التالية:

1. ما قيم معاملات ثبات مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغط النفسي (SSC) للفئة العمرية (18-22) في البيئة السعودية.
2. ما قيم معاملات صدق مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغط (SSC) للفئة العمرية (18-22) في البيئة السعودية.

5.1 حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على عينه من الأفراد الذين ينتمون إلى الفئة العمرية (18-22) سنة في المملكة العربية السعودية, لذا فإن نتائج هذه الدراسة تتحدد بعينتها وإجراءاتها، فهي ستكون صالحة للتعميم على مجتمع عينة الدراسة والمجتمعات المماثلة.

6.1 مصطلحات الدراسة:

الموقف المحدد (Specific Situation): وضع أو حالة تمثل مجموعة من الظروف الموضوعية وغير الموضوعية التي تسبب ضغطا لدى الأفراد في وقت محدد, أو هي النمط الإثاري الذي يؤثر في فرد في لحظة معينة ويسبب له الضغط والتوتر النفسي(دسوقي, 1990).

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 مقدمة:

تلعب العوامل الخارجية التي يواجهها الافراد اثناء تفاعلاتهم الحياتية المتعددة دورا اساسيا في توليد الضغوط النفسية كما تولد لديهم الاحساس بالقلق والتوتر بحيث تفاقمها يؤدي الى الاحساس بالاعياء والتعب وفقدان القدرة على الاستقرار والمواجهة. ومثل هذا الامر قد يدفع بهم الى تغيير اساليب حياتهم وتبني استراتيجيات متعددة في التعامل مع هذه الضغوط (عبدالله, 2004). وبالرغم من ان بعض العوامل الخارجية قد لاتشكل في طبيعتها مصدرا للضغط النفسي, الا ان طريقة ادراكها من قبل هؤلاء الافراد بأعتبارها مصدرا للضغوط تعيقهم من تحقيق الاهداف التي يسعون اليها او من عمليات التكيف النفسي والاجتماعي, الامر الذي يؤثر في ادائهم وتفاعلاتهم وانتاجيتهم. ولمساعدة الافراد على التكيف يستلزم الامر التعرف على استراتيجياتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال توفير ادوات القياس المناسبة.

2.1.2 تعريف الضغط النفسي:

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي استخدمت في مجال علم النفس، وقد استخدم في مجال علوم الطبيعة, حيث استخدم لوصف القوة الميكانيكية التي تضغط على جسم ما, واعتبر على أنه ردة الفعل تجاه ضغط ما (Harris& Levey, 1975).

اما في مجال العلوم الإنسانية عموماً وفي مجال التربية وعلم النفس خاصة, فقد استخدم هذا المفهوم ليشير إلى قوة ذات تأثير نفسي، وقد يصاحب ذلك بتأثيرات فسيولوجية قد تتطور لتصبح نوعاً من الاضطراب النفسي وعدم القدرة على التعامل السليم مع المواقف المتعددة.

لقد تعرض مفهوم الضغط النفسي كغيره من المفاهيم النفسية إلى كثير من الصعوبات أثناء تحديده, حيث أشار مونات ولازاروس (Monat& Lazarus) إلى وجود اختلاف وخلط في وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغط النفسي, فقد اعتبره البعض مثيراً قد يكون داخليا او خارجيا يولد التوتر لدى الافراد، بينما تناوله البعض الآخر كاستجابة لوضع او حالة خارجية او نوعا من الاستعداد النفسي, في حين نظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين مثير ضاغط واستجابة، اما البعض الآخر فقد تناولة بصورة شاملة تجمع مختلف وجهات النظر السابقة (Monat & Lazarus, 1977)**.**

هذا ويعد والتر كانون (Walter Cannon) من أوائل العلماء الذين أسهموا في تحديد وتعريف الضغط النفسي حيث عرفة بدلالة المثيرات الخارجية التي تؤثر على الفرد وما ينتج عنها من ردات فعل انفعالية وفسيولوجية تؤثر في التوازن الحيوي لديه (Schafer, 1992). أما سيوارد (Seaward, 1997) فقد عرف الضغط على أنه مجموعة ردود الفعل العضوية (الفيزيائية) والنفسية وعوامل التهديد والعدوان التي تؤثر على توازن الكائن الحي الداخلي. في حين اعتبر سيلاي (Selye, 1983) الضغط على أنه الاستجابة الفسيولوجية التي يواجه بها الإنسان المواقف والأحداث الخارجية، وقدم ما أسماه متلازمة أعراض التكيف العام (General Adaptation Syndrome)، ووصف ردود الفعل الفسيولوجية للضغوط النفسية والتي تحدث حسب الترتيب التالي(عبدالله, 2004):

مرحلة الإنذار (Alarm Stage):

في هذه المرحلة ينذر الجسم بحدوث طارئ, فيستدعي الجسم كل قواه الدفاعية المتطابقة مع استجابة المواجهة أو الهرب، فترتفع نسبة السكر في الدم وتتسارع نبضات القلب ويرتفع ضغط الدم ويصبح الجسم في حالة تأهب من اجل الدفاع ومواجهة الحدث الطارئ.

مرحلة المقاومة (Resistance Stage):

إذا استمر الموقف الضاغط فإن الجسم يدخل في مرحلة سماها سيلاي المقاومة مما يؤدي إلى أعراض جسمية يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة، وتنشأ في هذه المرحلة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية وهي أمراض جسدية ذات أصول نفسية.

مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage):

إذا استمر تعرض الفرد للضغوط فإن المقاومة تضعف ويدخل الفرد في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن المواجهة بشكل مناسب، وفي هذه المرحلة يضعف الجهاز المناعي ويصبح الجسم عرضة للاضطرابات الفسيولوجية وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطل، الامر الذي قد يؤدي بحياة الفرد (Sturt, 2001). هذا ويؤخذ على نموذج سيلاي انه اختزل الضغط النفسي بردود الفعل الفسيولوجية مهملا الجوانب المعرفية.

أما لازاروس فقد عرف الضغط من خلال التركيز على الجانب المعرفي أكثر من التركيز على الجانب الفسيولوجي، واعتبر أن الضغط هو تفاعل بين الفرد والبيئة والذي من خلاله تتكون الشخصية وتتطور، وأكد على دور الفروق الفردية بين الأفراد من ناحية إدراك وتقييم المواقف الضاغطة، ويرى أن هذه العلاقة تتمثل في التفاعل بين المثيرات وردود فعل الفرد نحوها سواء جسمية كانت أم انفعالية أو عقلية (Lazarus, 1966).

3.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

يسبب أي تغير في حياتنا اليومية سواء كان للأحسن أو للأسوء ضغوطاً نفسية؛ فالطالب الذي يتخرج من الثانوية العامة ويقبل على مرحلة جديدة مثلاً بالرغم من ان هذا الامر في ظاهره مبهجا, الا انه يسبب ضغطا نفسيا للطالب كونه يتطلب منه الاستعداد والتهيؤ لمتابعة الدراسة الجامعية او دخول سوق العمل, ومثل هذا الامر يستلزم منه تبني استراتيجيات تعامل مناسبة مع الموقف الجديد.

ويوضح سبيلبيرجر أن المواقف التي تكون ضاغطة بشكل موضوعي سوف تدرك على أنها مهددة، ولكن بعض المواقف قد لا تدرك على أنها مهددة من قبل

الفرد حيث لا يرى خطراً محتماً فيها، أو تكون لدية المهارات الضرورية أو الخبرة التي تساعده على المواجهة مع هذه المواقف. ويؤكد ماندلير أن الموقف يكون ضاغطا إذا قامت العمليات العقلانية التفسيرية لدى الفرد بتحويل المحتوى بطريقة تحدث تغيرات داخلية مدركة؛ فأي مثير ضاغط يتكون من صفات نفسية بحيث يعتمد إدراكه على مكونات هذا المثير أو السياق الذي يحدث فيه, بالإضافة إلى خصائص الفرد مثل الخبرة السابقة بهذا المثير كونها تحدد مدى نجاح الفرد في التعامل مع هذا المثير او عدمة (Bieliauskas, 1982).

ويشير شاو وديفيز (Shaw & Davies) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في كل ما يواجهة الفرد من مثيرات سواء كانت بيئية, أو عضوية أو نفسية, أما رد فعل الضغط فقد يكون في صورة استجابات عقلية أو عضوية أو وجدانية لمثل هذه المثيرات (السرطاوي والسخص, 1998).هذا وقد وضع هولمز (Holms, 1967) مقياس بالأحداث والمثيرات الضاغطة تبدأ بأشدها تأثيراً وهي: فقد عزيز والطلاق والانفصال ووفاة فرد عزيز, والزواج، وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً مثل تغير المدرسة وتغير مستوى المعيشة, وتغير في الأنشطة الاجتماعية وتغير مكان النوم.

وهناك من يصنف المصادر المسببة للضغوط النفسية إلى مصادر خارجية تتمثل في البيئة المحيطة به، ومصادر داخلية تعود إلى شخصية الفرد, وتتمثل هذه المصادر في المجموعات التالية (الطريري, 1993):

المجموعة الأولى: المصادر البيئية.

وهي أحداث يومية يتعرض لها كل الناس وتسير جنباً إلى جنب مع الحياة وتعتبر متجددة ومستمرة طوال حياة الفرد, وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. **ضغوط الحياة:** وهي الأحداث التي تمر بغالبية الناس مثل الطلاق أو وفاة أحد أفراد العائلة أو السجن أو التقاعد عن العمل، وغيرها هي الأحداث الحياتية الضاغطة العامة.
2. **الظروف الاقتصادية السيئة:** وهي عجز الفرد بسبب تدنى دخلة الاقتصادي عن تلبية ابسط حاجاته، فيصاب بالضيق النفسي والتوتر والمعاناة من اضطرابات

سلوكية؛ فالظروف الاقتصادية السيئة ينتج عنها ضغوط نفسية عندما لا يستطيع الفرد تحقيق متطلباته.

3. **الضغوط الطبيعية:** وتتمثل في الضغوط التي تنشأ عن الكوارث الطبيعية ودرجات الحرارة المنخفضة أو المرتفعة وعوامل التلوث والأصوات المزعجة وكل الظواهر الفيزيائية الأخرى.

المجموعة الثانية: المصادر الإدارية والتنظيمية.

من المعروف أن لكل نظام إداري لائحة تنفيذية تحكم سير العمل وصلاحيات الموظفين ومهامهم, فتجد أن المهام ليست متساوية في المؤسسة وأن هناك ضغط عمل على فرد دون الآخر، أو حدود المسئولية يكون كبير بكبر المؤسسة, أو غير ذلك من المثيرات داخل المحيط الإداري, وهذا ما يجعل بعض المهن أو الوظائف تسبب نوعا من مصادر الضغط النفسي وتنقسم إلى أربعة مصادر (الطريري, 1993) هي:

1. **الاختلال المهني:** ويتمثل في كثرة متطلبات المهنة ومسئولياتها, اذ انه تعدد المطالب للمهنة وكثرة المسؤوليات وامتدادها حتى لو كان شاغلها على مستوى عال من الإتقان فقد يسبب ذلك للفرد ضغوطا نفسية.
2. **صراع الادوار:** وتتمثل في تعدد الادوار التي يتطلب من الفرد القيام بها اثناء ممارسته للمهنة او تفاعلاتة الاجتماعية حيث قد تتعارض مثل هذه الادوار معا, الامر الذي يتسبب في توليد الضغط النفسي لديه.
3. **المسؤولية عن الأفراد:** أثبتت الدراسات أن مسؤولية المشرف أو الرئيس عن الأفراد تسبب ضغطاً في العمل أكثر مما إذا كانت المسؤولية عن عوامل أخرى غير إنسانية مثل آلات أو ميزانية, حيث أن التعامل مع الأفراد قد يسبب ضغوطاً بسبب عدم قبولهم للتعليمات، وعدم عمل كل ما يطلب منهم القيام به بالشكل المطلوب وحسب الأمر الصادر من الرئيس مما يؤثر ذلك في العلاقات الاجتماعية والفردية في مقر العمل، وهذا من مكونات ومصادر الضغط النفسي.

4. **الظروف المادية لبيئة العمل:** مثل الحرارة الشديدة أو الخطر أو الأصوات المزعجة أو الروائح الكريهة وكل ما ينفر من موقع العمل وتؤدي إلى الحالة النفسية السيئة وعدم الاستعداد للأداء والعمل في هذا المكان المنفر أو المحبط.

المجموعة الثالثة: المصادر الشخصية.

تختلف طبيعة الشخصية من فرد لآخر بحسب تركيبتها ونوعها وهذا يجعل الأفراد مختلفون في استجابتهم للأحداث الضاغطة ومختلفون بدرجة تعرضهم للضغط النفسي, وتنقسم المصادر الشخصية إلى قسمين:

1. **الشخصية ذات النمط (أ):** حيث أن هذا النمط من الشخصية يتميز بالمنافسة الشديدة والعدوانية والتسرع والتوتر وسرعة التهيج واستجابة شديدة وحساسية زائدة مما يخلق عند صاحب هذه الشخصية مصادرا للضغوط النفسية لا توجد عند نمط الشخصية (ب) وهي الأكثر هدوءاً وعقلانية.
2. **مركز التحكم في الأحداث (الداخلي والخارجي):** ويتمثل ذلك في مصدر التعزيز حيث تشير الدراسات بأن الذين لديهم مركز التحكم داخلي هم ذوي مركز التعزيز الداخلي وهم أكثر تحملا للتهديدات التي تواجههم في حياتهم وأقل معاناة من ضغوط العمل كونهم اكثر استقلالية واكثر ثقة بقدراتهم وامكاناتهم, في حين أن الذين لديهم مركز تحكم خارجي هم غالباً ما يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، حيث أنهم يدركون أن الأحداث من حولهم نتيجة عوامل خارجية لا يستطيعون السيطرة عليها، وهم بالتالي اكثر اعتمادا على الاخرين ويسعون الى الحصول على دعمهم وقبولهم.

ولذلك فإن ضغوط أحداث الحياة لا تخرج عن أحد هذه المجموعات الثلاث وربما اجتمع تأثير أكثر من مصدر على فرد واحد مما يسبب ضغط أكبر عليه، ويؤدي ذلك إلى الاستجابة السلبية نتيجة تعدد الضغوط الحياتية واختلاف مصادرها, ومما لاشك فيه فإن شدة الضغوط تقف أمام قدرة الفرد على التعامل والمواجهة.

وانطلاقا من ذلك تمثل مصادر الضغوط النفسية حالات ومواقف وظروف يتعرض لها الفرد كثيرا وتتباين طريقة تعامله معها بناءاً على استعداداتة وقدراته، وهنا يجب التفريق بين الاستعداد والقدرة في التعامل مع الضغوط، حيث يرتبط

الاستعداد بالواقع المستقبلي في التعامل مع الضغوط، أما القدرة فترتبط بالحالة أو الموقف (Situation) القائم للفرد، وهو ما تبحث فيه هذه الدراسة حيث أن الأداة التي تقيس التعامل مع الموقف المحدد تحاول فحص كيفية تغير استراتيجيات وسلوكات التعامل عند الاستجابة لأنواع محددة من المواقف والحالات أو مصادر الضغوط.

وتجدر الاشارة هنا, ان قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط تعتمد على خبرات الفرد السابقة, حيث ذكر ليفين ودينبيرج أن التعرض لمواقف ضاغطة في فترة مبكرة من الحياة يساعد على المواجهة بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة المستقبلية؛ بمعنى أن الخبرة التي يكونها الفرد عند مواجهة الضغوط النفسية وزيادة العمر لهما تأثير إيجابي على استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي (Dobson, 1982).

4.1.2 مفهوم التعامل مع الضغوط (Coping with Stressors):

يعتبر مفهوم التعامل أو التعايش مع الضغوط النفسية مفهوماً مستمداً من علم البيولوجيا والذي استمد من نظرية التطور لدى دارون؛ فالإنسان القادر على مواجهة شروط البيئة الطبيعية ومفاجئاتها، يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يفشل فمصيره الفناء (الرفاعي, 1982).

هذا وترجع الأبحاث حول مفهوم المواجهة والأساليب التي يتبعها الأفراد في التعامل مع الحالات التي تسبب لهم ضغوطا نفسية إلى بدايات القرن العشرين، حيث ارتبطت الدراسات حول الوسائل الدفاعية بمدرسة التحليل النفسي. يرى فرويد أن الية التعامل مع الضغوط هي بمثابة ميكانيزم دفاعي مخزن في اللاوعي ينعكس في ردات فعل لاشعورية تعرف بوسائل دفاع الانا. ان مثل هذا التفسير بقي مسيطرا حتى بداية السبعينات من القرن الماضي عندما وجد الباحثون أسلوباً جديدا لقياس وتقييم التعامل مع الضغوط استمد من أعمال العالمان فولكمان ولازاروس والذي ركزا فيه على الجهود المعرفية والسلوكية التي يلجأ اليها الافراد اثناء مواجهتهم للمواقف الضاغطة الداخلية منها او الخارجية والتي قد تفوق امكاناتهم وقدراتهم

ان (Folkman& Lazarus, 1980). وهكذا فقد اكد فولكمان ولازاروس استراتيجيات التعامل من خلال الجهود المعرفية والسلوكية التي يلجأ اليها الافراد للسيطرة على مواقف تمثل مطالب محددة سواء كانت خارجية أو داخلية والتي تواجههم وتعتبر أعلى من قدراتهم.

واعتماداً على ذلك قاما بتحديد ثمانية أساليب للتعامل مع الضغوط (Folkman & Lazarus, 1988a) عند التعرض لموقف ضاغط، وتشمل هذه الأساليب المواجهة المباشرة من خلال التركيز على المشكلة, والاهمال او التجاهل, والسيطرة الذاتية, وطلب المساعدة الاجتماعية, وتحمل المسؤولية, والهروب التجنبي, والتخطيط لحل المشكلة, والشعور الإيجابي، واعتقدا أن هذه الأساليب الثمانية تعكس نمطين أساسيين للتعامل مع الضغوط، وهما اما التركيز على المشكلة او التركيز على الانفعال.

تعد استراتيجيات تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة في علم النفس العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف من ورائها إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر تلائماً بينة وبين البيئة, وبناء على ذلك الفهم, نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقة الملائمة والتكيفية بين الفرد والبيئة، والتي يمكنها أن تؤثر في جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته. وتشمل البيئة ثلاثة أوجه: هي البيئة الطبيعية ويقصد بها كل ما يحيط بالفرد من أشياء مادية وطبيعية, وكل ما يلزمه ويحتاج إليه من مواد وأدوات تساعده على الحياة والكفاح في سبيل الاستمرار والبقاء؛ والبيئة الاجتماعية والثقافية وهي عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان بأفراده ومؤسساته وعاداته وقوانينه التي تنظم علاقة الأفراد بعضهم البعض, والبيئة النفسية للفرد ويقصد بها النفس البشرية, وكيفية إدراكها والتحكم بها وبمطالبها, ولا شك فإن البيئة تلعب دوراً هاماً في توجيه سلوك الفرد وجهة اجتماعية يتقبلها الآخرون، فالبيئة بأبعادها الثلاثة تؤثر بطريقة مباشرة في عملية تكيف الفرد وتحدد الأسلوب او الاستراتيجية التي تحقق له المواجهة والموائمة مع كل جوانب هذه البيئة سواء كانت مادية, أو طبيعية أو اجتماعية أو نفسية (فهمي, 1979).

ونظرا لان البيئة باشكالها المتعددة تشكل مصادراً محتملة للضغوط النفسية لدى الافراد فان مواجهة هذه الضغوط من قبلهم يمكن النظر اليها من خلال بعدين وهما البعد العام والذي يمثل الاستعداد العام للمواجهة او التعامل مع الضغوط، وهو يمثابة سمة فردية ثابتة تنعكس في مجموعة انماط سلوكية متماثلة يمكن من خلالها التنبؤ بردات فعل الفرد عندما يواجه الضغوط بشكل عام(دسوقي, 1990؛ النبهان,2004؛ Carver & Scheier, 1994).

اما البعد الاخر فيتمثل في القدرة الانية على مواجهة الموقف المحدد ويعكس استراتيجيات متعددة تتباين حسب طبيعة الموقف, اذ يفترض ان ردات فعل الافراد تتغير من لحظة لأخرى خلال المراحل الانتقالية للضغوط, ويرتبط هذا النوع بمفهوم التعامل الموقفي والذي يتعلق بما يفعله الفرد (أو ما يقوم به الآن) وذلك خلال مرحلة معينة أو لحظة معينة من الزمن عند التعامل مع موقف ضاغط محدد (Folkman& Lazarus, 1985).

ولفهم أفضل لسلوكات او استراتيجيات التعامل وأثر كل من هذه الاستراتيجيات والضغوط والقلق على الصحة العقلية والجسدية، فقد تم تقديم نموذج رقم (1) والذي يصور عملية التفاعل بين الموقف والفرد (Endler& Rutheford& Denisoff, 1997)، والذي يقترح أن هناك متغيرات تعود للفرد وأخرى تعود للموقف اثناء عملية التفاعل وذلك وفق المراحل التالية:

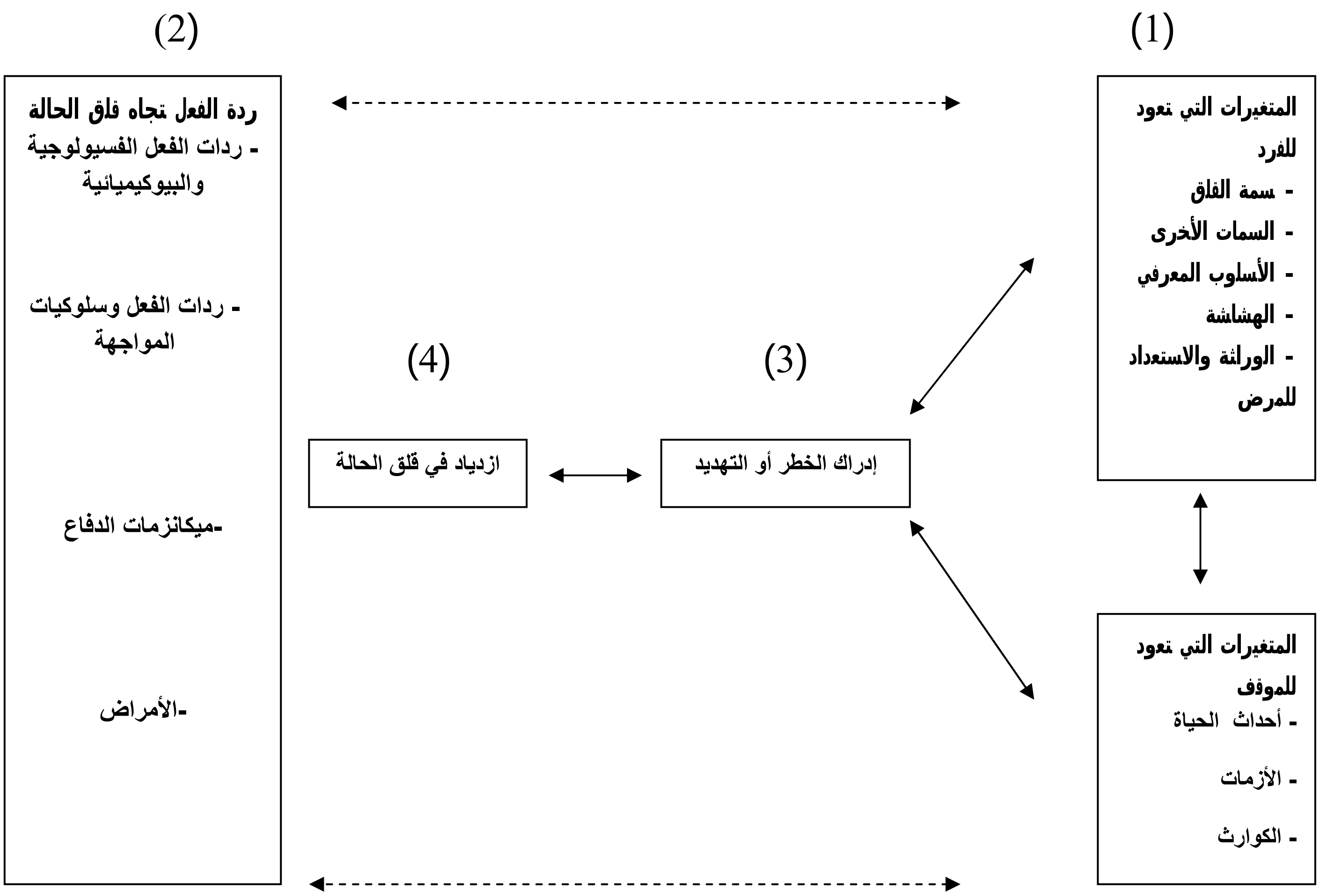
1. **المرحلة الأولى**: وتمثل التفاعل بين المتغيرات الفردية والمتغيرات التي تعود للموقف
2. **المرحلة الثانية**: وتنتج عن المرحلة الأولى، حيث يؤدي تفاعل المتغيرات إلى إدراك الخطر أو التهديد.
3. **المرحلة الثالثة**: وتتمثل في حدوث تغير في قلق الحالة
4. **المرحلة الرابعة:** وهي عبارة عن ردات الفعل التي تحدث للجسم نتيجة التغيرات في قلق الحالة، والتي بدورها تعود لتؤثر على المتغيرات في المرحلة الأولى.

ويفترض اندلر وباركر (1999) ان استراتيجيات التعامل مع المواقف المحددة والتي تسبب الضغط النفسي لدى الافراد تختلف من موقف الى اخر ومن فرد الى اخر لتأخذ احد الاشكال التالية:

أ- استراتيجية التعامل التي تركز على المهمة: وفيها يحاول الفرد تفحص الموقف وتحديد متغيراته والعلاقات القائمة فيه بغية الوصول الى حل مناسب او اتخاذ رد فعل تكيفي سليم مع هذا الموقف.

ب- استراتيجية التعامل التي تركز على الانفعال: وهنا يخضع الفرد الى مشاعر القلق والتوتر والاستسلام حيث يحاول التعايش مع المشكلة او الموقف والتكيف معه.

ج- استراتيجية التعامل التي تركز على الهروب: وهنا يتبنى الفرد انماط سلوكية هروبية تتمثل في الابتعاد عن المشكلة او الموقف وتجنب التعامل معه.



نموذج رقم (1)

نموذج التفاعل بين القلق والضغط والتعامل

2.2 الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الفصل عرضا للدراسات التي أجريت في هذا المجال وقد قام الباحث بتصنيفها وعرضها تحت العناوين التالية:

1. الدراسات التي تناولت الضغوط واستراتيجيات التعامل معها بشكل عام.
2. الدراسات التي تعرضت الى استقصاء الخصائص السيكومترية للمقاييس ذات العلاقة.

الدراسات التي تناولت الضغوط واستراتيجيات التعامل معها بشكل عام.

اجريت العديد من الدراسات التي تعرضت الى الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، ففي هذا الصدد أجرى كل من هودسون وميشل (Hodson & Mitchell, 1983) المشار إليها في دراسة الفحماوي دراسة لمعرفة العلاقة بين مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر والاكتئاب، على عينة مقدارها (705) من الطلبة الجامعيين (229) ذكور (476) من الإناث، وقد تم تطبيق مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر (CISS) بالإضافة إلى مقياس بيك (BDI). اظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص المكتئبين يستخدمون سلوكيات التكيف المتمركزة على العاطفة أكثر من الأشخاص غير المكتئبين, فقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس بيك والتكيف المتمركز على العاطفة للذكور (0.51) وللإناث (0.56)، أما فيما يتعلق بمكون التكيف المتمركز حول المهمة وعلاقته بالاكتئاب كان الارتباط عكسيا حيث بلغت معاملات الارتباط (-0.43) و(-0.23) للذكور والإناث علي التوالي، وتبين عدم وجود علاقة بين مكون التجنب والقائمةين الفرعيين له ومقياس بيك (Beck) فقد بلغت معاملات الارتباط على النحو التالي : التجنب للذكور (-0.03) وللإناث (0.12)، أما التشتت للذكور (0.10) وللإناث (0.23) وأما التحول الاجتماعي للذكور (-0.16) وللإناث (-0.07).

ولدراسة العلاقة بين مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر(CISS) والقلق والشخصية من النوع (أ) ذكر ديو سنبيرج والبي (Dusenbureg and Albee 1988) أنه تم اختيار عينة من الطلبة الجامعيين بكاليفورنيا بلغ عددها (211) طالبا وطالبة (95) ذكر (115) أنثى وتم تطبيق مقياس (CISS) ومقياس

سمة–القلق، ومقياس حالة-القلق، ومقاييس فرعية لقياس نمط السلوك لديهم. أظهرت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات الموجهة للمهمة ارتبطت بشكل عكسي مع مقياس حالة-القلق في حين ارتبطت استراتيجيات التكيف المتمركزه نحو العاطفة مع مقياس قلق الحالة بشكل إيجابي، أما استراتيجيات التكيف الموجه للتجنب والمكونين الفرعيين له فقد ارتبطتا بشكل قليل مع مقياس حالة –القلق.

ومن الدراسات التي بحثت في مصادر الضغوط دراسة كل من رومانو وملر (Romano& Miller, 1995) والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في المدارس في المرحلة المتوسطة في منطقة الوسط الغربي في الولايات المتحدة الأمريكية, وقد تألفت عينة الدراسة من (651) طالباً وطالبة, وأشارت النتائج إلى أن أهم مصادر الضغوط هي: أسلوب إلقاء الدروس وكثرة الواجبات البيتية, وطبيعة العلاقة مع الزملاء والمدرسين, وعدم تفهم بعض المدرسين لمطالب ورغبات التلاميذ والعقاب المتكرر من المدرسين, وتحيز المعلمين لبعض الطلبة.

اما دوا (Dua, 1996) فقد اجرى دراسة كان الهدف منها التعرف على طبيعة وتأثير ضغط العمل على صحة ألعاملين في جامعة استرالية كبيرة وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر مصادر ضغط العمل المتكررة هي:

1. نقص التغذية الراجعة المنتظمة لكيفية القيام بالعمل.
2. نقص فرص الدافعية.
3. عبئ العمل الزائد وقصر الوقت.
4. نقص الأدوات الضرورية أو دعم المشرف.

وفي دراسة سوريك (Soric, 1999) حول علاقة القلق باستراتيجيات التعامل والمواجهة فـي إطار الامتحانات المدرسية قام الباحث بدراسة التقييم المعرفي وقلق الحالـة لـدى (137) من طلاب المرحلـة الثانويـة حيث تم فحصهـم قبل الاختبار المدرسي وبعـد الاختبار وبعـد ظهور العلامات علـى الاختبار. تكونت عينة الدراسة من (67) من الإناث و (70) من الذكور، تم تطبيق مقياس(Endler's EMAS- state scale for measuring state anxiety)

للتقييم الاجتماعي لسمة القلق عليهم قبل أسبوعين من الاختبار وكانت قيمة معامل الاتساق الداخلي ألفا لبعد العاطفة (0.88) وبعد المهمة (-0.88), وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التقييم الاجتماعي لسمة القلق يتنبأ بقلق الحالة قبل وبعد الاختبار المدرسي. كما قام الباحث بدراسة استراتيجيات التعامل والمواجهة في ظل العوامل الشخصية والإدراك لموقف الاختبار، ووجد أنه يمكن التنبؤ بالنجاح بالامتحان من خلال التقييم الاجتماعي لسمة القلق واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة واستراتيجية المواجهة عبر التخيل، وبشكل عام فإن نتائج هذه الدراسة تقدم دليل على العلاقة بين الضغط والقلق.

وأجرى بوشوالد (Buchwald, 2003) دراسة حول العلاقة بين استراتيجيات مواجهة موقف محدد واستراتيجيات الاستعداد للمواجهة (بشكل عام) وذلك عند التعرض الى الامتحانات حيث ركزت الدراسة على فحص الاستراتيجيات الفردية والجماعية عند مواجهة الامتحان، ووجدت أن العوامل والمحددات التي تتعلق بالموقف المحدد تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في ردات فعل المواجهة خاصة عند المواجهة الجماعية التي تختلف فيها استعدادات الأفراد وميولهم وبالتالي تطغى الروح الجماعية في التعامل مع الموقف بموضوعية.

وقام برابافيزيز وجروف وماديسون وزلمان (Prapavessis, Grove, Madison& Zillmann, 2003) بدراسة على عينة من الرياضيين وذلك في أوضاع رياضية محددة (المنافسة)، واظهرت النتائج ان الافراد الذين يعتمدون الاستراتيجيات المتمركزة على الانفعال هم أكثر ميلا للإحساس بالعجز النفسي والفشل في حين ان الافراد الذين يتبنون استراتيجيات تركز على المهمه هم اكثر اتزانا نفسيا واداءا.

كما أجرى بوشارد وجيللمان وليدي ليدجر (Bouchard. Guillemette, and Lady-Leger, 2004) دراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين الاستعداد للمواجهة (dispositional coping) والمواجهة الموقفية (situational copig) وذلك من خلال فحص محدداتهما ودورهما في المعاناة النفسية، وكان أحد النتائج الأساسية هو وجود دليل معقول بوجود عوامل استقرار مرتبطة باستجابات المواجهة

الموقفية، (وان تأثير الشخصية على المواجهة الموقفية هو بقدر تأثرها على الاستعداد للمواجهة). من جهة أخرى وجد أن المواجهة الموقفية ترتبط بسمة المواجهة، مما يؤكد أن الفرد لا يتعامل مع كل موقف بطريقة جديدة كلياً ولكن يتبع مجموعة استراتيجيات منفصلة تبقى ثابتة خلال الزمن والموقف, كما أظهرت النتائج ارتباط كلا نوعي المواجهة وأهمية المواجهة الموقفية في التنبؤ بالشعور بالضيق النفسي من خلال الربط بين الموقف والشعور النفسي.

ونلاحظ من خلال المجموعة السابقة من الدراسات ان هناك نوعين من التعامل مع الضغوط حيث يتمثل الاول بالاستعداد المسبق عند الفرد للتعامل مع الضغوط والاخر يتمثل في التعامل الموقفي والذي يعتبر الموقف كمحك عند دراسة استراتيجيات تعامل الافراد مع الضغوط. كما ان الامتحان يمثل موقف محدد ضمن المواقف التي يضطر الفرد للتعامل معها وهو يعتبر ضمن المواقف التي تمثل تقييما اجتماعيا للفرد، وان هناك علاقة بين الاستراتيجيات المتمركزة على الانفعال وكل من القلق والاكتئاب في حين الاستراتيجيات التي تركز على المهمه تؤدي الى التكيف والنجاح.

الدراسات التي تعرضت الى استقصاء الخصائص السيكومترية لمقاييس التعامل مع الضغوط

أجرى كل من اندلر وباركر (Endler & Parker, 1994) دراستين للتأكد من صدق وثبات مقياس التعامل مع الموقف المحدد SSC حيث تم اختيار عينتين: الأولى تكونت من 201 طالبا من طلاب السنة الأولى للمرحلة الجامعية الأولى وكان الموقف المحدد تغير في موقف اجتماعي, حيث تم التأكد من ثبات القائمة بطريقة الإعادة وذلك بتطبيق القائمة في الأيام الأولى من دخولهم الجامعة وإعادة التطبيق بعد أسبوعين من تأقلمهم مع الحياة الجامعية، وأظهرت النتائج قيم ثبات تراوحت بين 0.72 إلى 0.87 على الأبعاد الثلاثة للقائمة.

أما العينة الثانية فتكونت من 272 طالبا من طلاب السنة الثالثة للمرحلة الجامعية الأولى وكان الموقف المحدد هو مواجهة التقييم الاجتماعي للموقف حيث تم

التأكد من الثبات بطريقة الإعادة وذلك بتطبيق القائمة قبل مباشرة الإجابة على الامتحان النصفي، وأشارت النتائج إلى تمتع القائمة بقيم ثبات مقبولة حيث تراوحت معاملات الثبات بين 0.70 إلى 0.78 على الأبعاد الثلاثة للقائمة.

أما بالنسبة للصدق فقد تم حساب الارتباط بين مقياس الاستعداد للتعامل مـع المواقف المسببة للضغوط CISS ومقياس التعامل مع الموقـف المحـدد المـسبب للضغوط SSC بعد حذف الفقرات المتطابقة وتم الحصول على معـاملات ارتبـاط متوسطة إلى مرتفعة بين القائمتين، كما تم استخدام التحليل العاملي لإضافة مؤشـر صدق إضافي للأداة, وأظهرت النتائج وجود ثلاثة عوامل (أي ثلاثة اسـتراتيجيات للتعامل مع الموقف المحدد) تشبعت عليهـا الفقـرات, حيـث اسـتخدم برنـامج (statistica) لمعرفة ما اذا كان تشبع الفقرات في العينتين متساوية وكـان معيـار المساواة هو مؤشر جاما للمجتمع (PGI)، وكانت قيمته 0,901، كما استخدم مؤشر المجتمع المعدل (APGI) وكانت قيمته 0,833 وكانت قيم كلا المؤشرين تشير الى ان التشبعات كانت متساوية لدى كلا العينتين. كما تراوحت قيم معاملات الارتبـاط للفقرات المكونة لاستراتيجية التعامل المتمركزة على التجنب مع استراتيجية التعامل ككل بين 0.39 و0.6، وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاسـتراتيجية المتمركزة على التجنب والقائمة ككل 0.59.

وفيما يتعلق بقيم معاملات الارتباط لاستراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لهذه الاستراتيجية والدرجة الكلية لهذه الاسترتيجية في دليل القائمة بين 0.30 و0.65 وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاستراتيجية المتمركزة على العاطفة والقائمة ككل 0.53. وأخيراً تراوحت قيم معاملات الارتباط لفقرات الاستراتيجية المتمركزة على المهمة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية في دليل القائمة بين 0.65 و0.80 وتراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لاستراتيجيات التعامل مع العلامة الكلية على القائمة بين 0.36 و0.58، وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاستراتيجية المتمركزة على المهمة والقائمة ككل 0.43

وفي دراسة مونيير وهوبفال ودناهو (Monnier, Hopfall, Dunahoo,1997) قام الباحثون بفحص نموذج متعدد للمواجهة باستخدام مقياس الطريقة العامة للمواجهة (strategic approach to coping scale: SACS) والجزء الثاني من هذا القائمة على 116 طالبا وطالبة تتراوحت أعمارهم من 17- 21 سنة، وبعد (12) أسبوع تم إعادة تطبيقه عليهم مرة أخرى. وعند حساب معامل ثبات الاستقرار لكل من استراتيجيات التعامل الموقفية sacs-situational واستراتيجيات الاستعداد العام للمواجهة sacs-dispositional كانت قيمته (0.66) و(0.65) على التوالي للقائمتين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المقاييس الموقفية كانت أكثر قدرة على التنبؤ بالضغوط العاطفية الراهنة ولكنها أقل ارتباط بالضغوط العاطفية المتأخرة، بينما استراتيجيات المواجهة المزاجية كانت اكثر قدرة على التنبؤ بالضغوط العاطفية على مدار الوقت, وقد أظهرت نتائج الدراسة كذلك أن النساء كن أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط في المواقف الاجتماعية من الرجال.

وفي دراسة كوزواي واندلر (Cosway & Endler, 2001) قام الباحثان بتطبيق تحليل المكونات الرئيسية على مقياس مواجهة المواقف المسببة للضغوط (CISS) حيث قاما بتطبيق القائمة على (730) من الأطباء والمزارعين السكوتلنديين. وخلال عملية التحليل العاملي قام الباحثان بأخذ الجنس بعين الاعتبار في كل من مجموعتي المزارعين والأطباء، حيث اظهر التحليل ألعاملي وجود ثلاثة عوامل عند تحليل اداء كل من مجموعتي الذكور والإناث على حدة في كل من مجموعتي الأطباء والمزارعين.

وللتأكد من الصدق التنبؤي للقائمة قام الباحثان باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لأبعاد (CISS) مع عوامل مقياس (NEO) للأبعاد الخمسة الكبرى, حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين بعد العاطفة وكل من العصابية والانبساطية والانسجام كل على حدة. وبشكل مماثل قام الباحثان باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لأبعاد (CISS) مع مقياس القلق النفسي

(general health questioner: GHQ) والذي يتكون من أربعة أبعاد، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين العاطفة وكل من أبعاد القائمة (GHQ) الأربعة.

واجرى الفحماوي (2005) دراسة هدفت إلى اشتقاق الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف المسببة للضغوط (الاستعداد العام) لدى الفئة العمرية (18-30) سنة في البيئة الأردنية على عينة مكونة من (1013) اشتملت على الطلبة الجامعيين الذين بلغت نسبتهم (56.4%) من أفراد العينة، بواقع (571)طالباً وطالبة، و(442) من أفراد المجتمع المحلي من غيرالجامعيين وبلغت نسبتهم (43.6%). وأظهرت نتائج هذه الدراسة تمتع هذا القائمة بخصائص سيكومترية مقبولة للأفراد في الفئة العمرية (18-30) في البيئة الأردنية، وقد اظهرت النتائج ان القائمة يتمتع بمؤشرات ثبات تراوحت من (0,79) الى (0,89) بستخدام معادلة كرونباخ الفا, ومن (0,56) الى (0,75) بطريقة اعادة الاختبار وتمتع القائمة بمعاملات صدق تقاربي مع مقياس التوافق الاجتماعي, وصدق تباعدي مع قائمة بيك الثانية (BDI-II) للاكتئاب. وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات الاستراتيجية المتمركزة على المهمة مع الدرجة الكلية على هذه الاستراتيجية بين 0.29 و0.69 وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$)، تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات الاستراتيجيات المتمركزة على العاطفة مع الدرجة الكلية على هذه الاستراتيجية بين (0.28) و(0.63) وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$)، وأخيراً تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات الاستراتيجيات المتمركزة على التجنب مع الدرجة الكلية على هذه الاستراتيجية بين (0.23) و(0.62) وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$).

وقام كوهان ويانج وستين (Cohan, Jang& Stein, 2006) بدراسة للتحقق من الصدق ألعاملي للصورة المختصرة (Ciss-sf) والتي تم بناءها بعد اختصار فقرات مقياس CISS لقياس مواجهة موقف محدد مسبب للضغوط النفسية، حيث هدفت الدراسة لتقييم البناء العاملي في عينتين من الطلبة وكان عددهم 1682 طالباً، وذلك بتطبيق الدراسة عليهم في جلسة جماعية واحدة, أما العينة الأخرى فكانت من

الراشدين وعددهم 390 راشداً حيث تم إرسال الاستبيانات لهم عن طريق البريد, وكانت معاملات كرونباخ ألفا تتراوح بين 0.76 إلى 0.88، أما التحليل العاملي فقد اظهر تشبع الأبعاد الثلاثة على الفقرات التابعة لكل بعد.

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة ان نتائج استقصاء الخصائص السيكومتريه للمقاييس أظهرت ملائمتها لقياس السمة موضع البحث في بيئات ثقافية مختلفة وعلى عينات متنوعة فإنه من الأهمية بمكان استقصاء الخصائص السيكومتريه لقائمة التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة السعوديين للوقوف على مدى ملائمة مثل هذا القائمة في التعرف على استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة.

الفصل الثالث
الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها والأداة المـستخدمة فـي الدراسة وإجراءات تطبيقها وتصحيحها وتفسير درجاتها، وكذلك وصفا لكيفية التحقق من صدق الاختبار وثباته والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في الإجابة عن أسئلة الدراسة.

3.1 مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الذين ينتمون للفئة العمريـة (18-22) سنة في المملكة العربية السعودية, والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2007/2006).

والجدول رقم (1) يوضح مجتمع الدراسة موزعا حسب العمر.

جدول رقم (1)

توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير العمر

العمر / الجنس	ذكور
18	41987
19	34038
20	28426
21	22326
22	19276
المجموع	146053

أما مجتمع الدراسة المتيسر (accessible population) فتكون مـن طلبة المرحلة الجامعية الأولى من جامعتي طيبة والجامعة الإسلامية والمسجلين في

الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2006/ 2007, وقد كان عـدد الطلبـة المسجلين في جامعة طيبة (10888), والمسجلين في الجامعة الإسلامية (5420). و يوضح الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد المجتمع المتيسر حسب متغيراتها.

جدول رقم (2)

توزيع أفراد المجتمع المتيسر حسب متغير العمر

العمر	العدد
18	2473
19	2244
20	1945
21	1776
22	1648
المجموع	10086

أما عينة الدراسة فقد اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية علـى مـستوى الشعب وبنسبة تزيد عن 10% من المجتمع المتيسر . و قد اقتصرت على الطلبـة الذكور بسبب صعوبة اجراء الدراسة على عينة الإناث من قبل الباحـث لأسـباب اجتماعية ودينية ويوضح الجدول رقم (3) توزيع عينة الدراسة من الـذكور علـى الأعمار المختلفة .

جدول رقم (3)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرالعمر

العمر	العدد
18	358
19	288
20	245
21	186
22	166
المجموع	1243

3.2 أداة الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة التعامـل مع المواقف الضاغطة المحددة وبذلك فان هذا القائمة يمثل اداة الدراسة وهي نسخة معدلة من مقياس التعامل مـع المواقـف الـضاغطة (Specific- Situation Coping SSC) من اعداد انـدلر وبـاركر (Endler & Parker, 1999) وتستخدم لغايات تحديد استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد في لحظـة معينـة وتتألف هذه الاداة من (21) فقرة تتوزع على ثلاثة استراتيجيات بواقع سبع فقرات لكل استراتيجية، وتعطي الاستجابة على فقـرات الاختبـار ضـمن سـلم متـدرج للاستجابات حسب اسلوب ليكرت (ابدا=1, قليلا=2, بدرجة متوسطة=3, كثيـرا=4, كثيرا جدا=5). والجدول رقم(4) يوضح هذه الاستراتيجيات والفقرات التي تتبع كل استراتيجية.

جدول رقم (4)

وصف لاستراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد

الاستراتيجية	الوصف	عدد الفقرات	ارقام الفقرات
الاستراتيجية التي تركز على الانفعال (Emotion)	هي الأفعال التـي تـصف ردود الفعل العاطفي الموجه ذاتيا، والذي يهدف إلى تقليل الضغط الناتج عن الموقف.	7	3,5,10,12,14,17,20
الاستراتيجية التي تركز على التجنب Avoidance) (behaviors	هي الأفعال التـي تـصف النـشاطات والتغيـرات المعرفية التي تهـدف إلـى تجنـب الموقـف المـسبب للضغوط.	7	1,4,7,9,15,18,21
الاستراتيجية التي تركز على المهمة (Task)	هي الأفعال التـي تـصف الاستراتيجيات الموجهة إلى حل المشكلة وإعـادة بنـاء المشكلة بصورة معرفية، أو المحاولة لتغييـر الموقـف المسبب للضغوط.	7	2,6,8,11,13,16,19

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للصورة الاصلية لقائمة التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط قام الباحثان بالتأكد مـن ثبـات الاداة باسـتخدام اجـراء الاختبار واعادة الاختبار وذلك بتطبيقها مرتين على عينة مكونه من (201) طالبـا وطالبة من طلبة السنة الأولى في المرحلة الجامعية، ثم بعد ثمانيـة أسـابيع طبـق الاختبار مرة ثانية على نفس المجموعة، والجدول رقم (5) يبين قيم الثبات لكل لكل استراتيجيه عند الذكور والإناث.

جدول رقم (5)

معاملات ثبات الاستقرار للصورة الأصلية للقائمة

الاستراتيجية	**معامل الثبات**	
	ذكور	**إناث**
الاستراتيجية التي تركز على الانفعال (Emotion)	0.83	0.84
الاستراتيجية التي تركز على التجنب (Avoidance behaviors)	0.70	0.80
الاستراتيجية التي تركز على المهمة (Task)	0.78	0.78

كما استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي لحساب معامل ثبات القائمة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (6) يبين قيم معامل الثبات لكل من الذكور والإناث.

جدول رقم (6)

معاملات ثبات الاتساق الداخلي للصورة الأصلية للقائمة

الاستراتيجية	معامل الثبات	
	ذكور	إناث
الاستراتيجية التي تركز على الانفعال (Emotion)	0.86	0.85
الاستراتيجية التي تركز على التجنب (Avoidance behaviors)	0.72	0.74
الاستراتيجية التي تركز على المهمة (Task)	0.87	0.85

وفيما يتعلق بصدق مقياس (SSC), فقد تم حساب معامل الصدق ألتقـاربي للقائمة مع مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للضغوط (CISS) وتـم الحـصول على معاملات ارتباط موجبة عالية بين القائمة الحالي مع المحك, مما يعزز صـدق بناء القائمة (Endler& Parker, 1999)

كما تم إجراء تحقق إضافي لصدق القائمة من خلال إجراء تجارب معمليـة قام بها كل من اندلر وسبير وجونـسون وفليـت (Endler, Parker, Speer, Johnson, Flett, 1988) حيث تم من خلال هذه الدراسة تقييم الاداة من خلال فرضية مناسبة الاداة التي تعتمد على مستوى السيطرة على الموقف مقابل اسـتخدام اسلوب المواجهة الملائم وتم التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع المهمة والانفعال.

ولغايات الدراسة الحالية تم تنفيذ الاجراءات التالية:

اولا:- جرى ترجمة القائمة من اللغة الانجليزية الى العربية, ثم جرى اعادة ترجمته من اللغة العربية الى الانجليزية للتأكد من صدق الترجمـة, حيـث جـرى عرض القائمة على مجموعة من المختصين باللغة العربية والانجليزية.

ثانيا: تم التحقق من صدق البناء للقائمة من خلال الصدق المنطقي وصدق المحتوى حيث تم عرض القائمة على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس و القياس و التقويم و علم النفس التربوي و الارشاد و التوجيه النفسي بلغ عددهم (10 أعضاء) و تم الاخذ بارائهم فيما يتعلق بتعديل بعض الفقرات ، و بناء على ارائهـم تم اخراج القائمة بصورته النهائية ، حيث تم الاخذ بالفقرات التي اجمع عليهـا 80 % من مجموع المحكمين ، كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات لغويا لتناسب البيئة السعودية، علما ان الفقرات جميعها تم اعتمادها من قبل المحكمين.

ثالثا:- للتحقق من ثبات القائمة قام الباحث بحساب معامل الثبـات بطريقـة لاختبار وإعادة الاختبار (الاستقرار)، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (49) فردا من مجتمع الدراسة و من خارج عينة الدراسة و بعد ثمانيـة أسـابيع طبق الاختبار مرة ثانية على نفس المجموعة, و يظهر الجدول رقم (7) قيم الثبـات لكل من الاستراتيجيات الثلاثة.

جدول رقم (7)

معاملات ثبات الاستقرار للعينة الاستطلاعية

استراتيجيات التعامل	معامل ثبات الاستقرار
الاستراتيجية المركزة على الانفعال	0.69
الاستراتيجية المركزة على التجنب	0.72
الاستراتيجية المركزة على المهمة	0.73

كما تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للقائمة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (8) يبين قيم معاملات الثبات لكل مـن الذكور والإناث.

جدول رقم (8)

معاملات ثبات الاتساق الداخلي للعينة الاستطلاعية

الستراتيجيات التعامل	قيمة (α)
الاستراتيجية المركزة على الانفعال	0.72
الاستراتيجية المركزة على التجنب	0.74
الاستراتيجية المركزة على المهمة	0.82

3.3 تطبيق الاختبار:

تم تطبيق الاختبار بشكل جمعي على افراد عينة الدراسة وأعطي المفحوصين تعليمات واضحة لعملية الاستجابة على فقرات الاختبار، حيث تراوحت مدة تطبيق الاختبار من (10-15) دقيقة.

وقد تم تطبيق الاختبار بجو مريح وخالي من الضوضاء وبقدر كاف من الإضاءة وعلى مقاعد مريحه، وتم تزويد كل مفحوص بقلم رصاص مع نسخة الاختبار، وتم التطبيق بوجود الباحث وتم الطلب من كل مفحوص قراءة التعليمات في الصفحة الأولى، وبعد ذلك الانتقال للصفحة الثانية من الاختبار، وتعبئة المعلومات المحددة المطلوبة في أعلى الصفحة قبل البدء بالإجابة. وأن يجيب المفحوص على الفقرات بكل هدوء وتروي.

تم مراجعة ورقة كل مفحوص عند انتهائه من الاختبار وتسليمه للورقة وذلك من خلال ما يلي:

1. تم فحص الاستجابة لكل فقرة للتأكد من إجابات جميع الفقرات.
2. إذا وجدت فقرات غير مجابة يطلب من المفحوص إكمالها.
3. إذا كان المفحوص غير قادر على فهم معنى الفقرة أو كيفية الإجابة عليها يتم توضيحها له.

بعد جمع الاستبيانات قام الباحث بفرزها حيث قام باستثناء (43) اسـتبان بـسبب النقص الكبير في البيانات بالاضافة الى حذف الاستبانات الزائدة و بالتـالي خـضع للتحليل الإحصائي (1200) استبان، و يظهر الجدول (9) توزيع عينة الدراسة التي خضعت للتحليل على العمر.

جدول رقم (9)

توزيع أفراد عينة الدراسة التي خضعت للتحليل حسب متغيرالعمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
18	347	28.9
19	279	23.3
20	233	19.4
21	183	15.3
22	158	13.2
المجموع	1200	100

4.3 تصحيح الاختبار:

تم إعطاء العلامة (5) للوصف غالبا والعلامة (4) للوصف معظـم الأحيـان والرقم (3) للوصف بدرجة متوسطة والرقم (2) للوصف بعض الأحيان والرقم (1) للوصف نادرا، بحيث تكون النهاية العظمى لكل بعد (35) و النهاية الصغرى لـه (7) .

5.3 المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي باستخدام برنامج (SPSS) تم إجراء كل من المعالجات الإحصائية التالية:

1. التحليل العاملي بطريقـة المكونـات الأساسـية للمـصفوفات الارتباطيـة المستخرجة من تحليل الفقرات المكونة لمظاهر الأبعاد، بهدف اسـتخلاص العوامل المتعامدة بطريقة الفاريمكس.
2. معاملات الارتباط للكشف عن الاستقلالية بين أبعاد الدراسة

الفصل الرابع

عرض النتائج

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للـضغوط (Situation-Specific Coping SSC) للفئـة العمرية من (18-22) سنة في البيئة السعودية ، و لتحقيق ذلك ، طبق القائمة فـي صورته النهائية على عينة مكونة من (1200) طالب جامعي من مجتمع الدراسة، و على عينة استطلاعية مكونة من (49) طالب من افراد المجتمع من خـارج عينـة الدراسة ، و بعد عملية التطبيق و جمع البيانات تم تصحيح الاوراق و ادخالها الـى جهاز الحاسب لاستخراج الإحصائيات المناسبة للاجابة عن اسئلة الدراسة ، و فـي هذا الفصل سيتم عرض النتائج تبعا لاسئلة الدراسة .

1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الاول :

للاجابة عن السؤال الاول في الدراسة : ماقيم معاملات ثبات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط (SSC) للفئة العمرية (18-22) في البيئـة السعودية ؟

تـم استخـراج مؤشـر ثبـات الاتـسـاق الداخلـ ـي (كرونبـاخ الفـ ـا Cronbach alpha) لكل من استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المـسبب للضغوط وهي (المتمركزة على العاطفة و المتمركزة على التجنب و المتمركزة على المهمة) لأفراد العينة.

جدول رقم (10)

قيم الاتساق الداخلي لاستراتيجية التعامل مع الموقف الضاغط

	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات ألفا					
	عدد الفقرات/ العمر	18	19	20	21	22	العينة ككل
الاستراتيجية التي تركز على التجنب	7	0.87	0.90	0.78	0.81	0.78	0.86
الاستراتيجية التي تركز على الانفعال	7	0.92	0.86	0.90	0.84	0.83	0.89
الاستراتيجية التي تركز على المهمة	7	0.90	0.88	0.90	0.70	0.86	0.87

و يظهر الجدول (10) هذه النتائج حيث تراوحت قيمة الفا للابعاد على العينة ككل بين 0.86 – 0.89 و هي قيم مقبولة .

كما تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات القائمة مع الدرجة الكلية لاستراتيجية التعامل التي تنتمي لها الفقرة (item-total correlation)

جدول رقم (11)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجيه التعامل المتمركزة على التجنب مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجيه

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	*0.71
4	*0.65
7	*0.81
9	*0.80
15	*0.71
18	*0.70
21	*0.75

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

وأظهرت النتائج أن هذه المعاملات كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) . ففي الاستراتيجيات المتمركزة على التجنب، وكما يظهر الجدول (11) كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، و قد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لهذه الاستراتيجية مع الدرجة الكلية لها بين 0.65 و 0.81 .

جدول رقم (12)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
3	*0.82
5	*0.77
10	*0.79
12	*0.76
14	*0.76
17	*0.76
20	*0.79

* دال عند مستوى الدلالة (α ≥ 0.01)

و يتضح من البيانات الواردة في الجدول (12) ان جميع قـيم معـاملات الارتباط لاستراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة كانت دالـة عنـد مـستوى الدلالة (α ≥ 0.01) فقد تراوحت قيم معاملات الارتبـاط للفقـرات المكونـة الاستراتيجية مع الدرجة الكلية لها بين 0.76 و 0.82.

جدول رقم (13)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التعامل المتمركزة على المهمة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
2	*0.76
6	*0.80
8	*0.65
11	*0.79
13	*0.75
16	*0.76
19	*0.78

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (13) ان جميـع قـيم معـاملات الارتباط للفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التعامل المتمركزة على المهمـة كانـت دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) فقد تراوحت قـيم معـاملات الارتبـاط للفقرات المكونة لاستراتيجية التعامل التي تركز على المهمة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية تراوحت بين 0.65 و 0.80.

2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

للاجابة عن السؤال الثاني في الدراسة : ما قيم معـاملات صـدق مقيـاس المواجهه مع المواقف المحددة المسببة للضغوط (SSC) للفئة العمريـة (18-22) في البيئة السعودية؟ تم استخدام كل من الصدق العاملي ، و صـدق البنـاء حيـث استخدم كل من مؤشري الصدق التقاربي (convergent Validity) و الـصدق ألتباعدي (Divergent Validity) و كانت النتائج كما يلي :

1) الصدق ألعاملي :

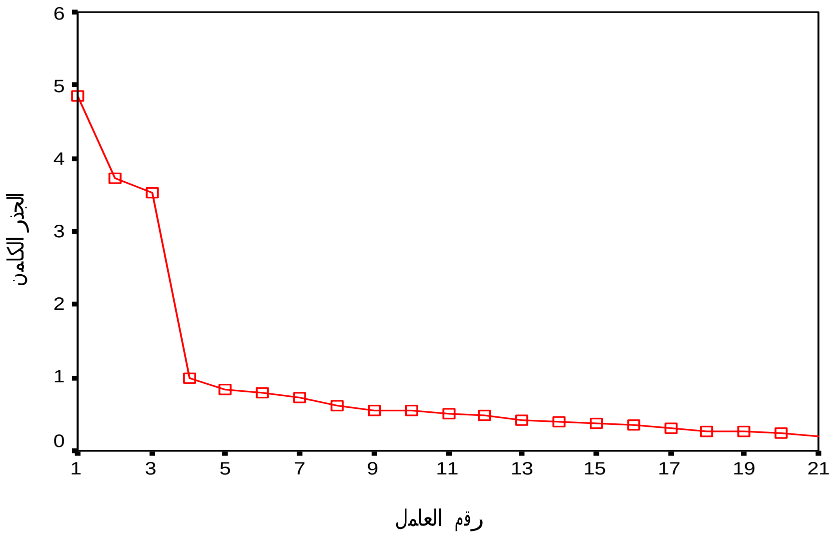
استخدم التحليل العاملي للكشف عن الفقرات المرتبطة بكل بعد مـن أبعـاد الدراسة حيث طبـق تحليـل المكونـات الرئيـسية (Principal Component analyses) ،و حسبت قيمة الجذر الكامن (Eignvalue)، و نسبة التباين المفسر لكل عامل من العوامل مع استخدم التدوير المتعامد (varimax) . واعتمدت العوامل التي قيمـة الجذر الكامن لها أكثر من(1) كمحك لاعتماد العامل وكذلك كما هـو موضـح فـي الجـدول رقم(14).

جدول رقم (14)

العوامل التي أظهرها التحليل العاملي

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	النسبة التراكمية للتباين المفسر	العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	النسبة التراكمية للتباين المفسر
1	4.843	23.062	23.062	12	0.477	2.270	86.581
2	3.733	17.774	40.836	13	0.420	2.002	88.583
3	3.533	16.825	57.661	14	0.407	1.939	90.522

في الجدول رقم(14) يظهر أن عدد العوامل التي بلغت قيمة جذورها الكامنة واحد فأكثر كانت ثلاثة عوامل حيث فسرت معا ما مجموعـه (57.661%) مـن التباين .



التمثيل البياني لقيم الجذور الكامنة للعوامل المكونة للاختبار ثنائي التدريج بصورته الأولية

ويظهر الشكل (2) التمثيل البياني لقيم الجذور الكامنـة للعوامـل المكونـة للاختبار (Screeplot) لهذا التحليل حيث يلاحظ الانعطاف الافقي للـشكل بعـد العامل الرابع مما يؤكد تشبع الفقرات على ثلاثة عوامل فقط وهي ، التجنب والانفعال والمهمة.

جدول رقم (15)

تشبع فقرات القائمة على كل عامل من العوامل الثلاث

الفقرة	العامل	التشبع
1	1	0.819
4	1	0.765
7	1	0.785
9	1	0.748
15	1	0.767
18	1	0.749
21	1	0.786
2	2	0.754
6	2	0.792
8	2	0.623
11	2	0.796
13	2	0.753
16	2	0.754
19	2	0.784
3	3	0.736
5	3	0.626
10	3	0.810
12	3	0.819
14	3	0.693
17	3	0.700
20	3	0.749

يظهر الجدول (15) تشبعات كل فقرة من الفقرات على العوامل الثلاثة بعد اجراء عملية التدوير يتضح من البيانات الواردة في الجدول (15) ان فقرات القائمـة تشبعت على ثلاثة عوامل رئيسية حيث تشبعت الفقـرات (1، 4،7،9،15 ،18،21) على العامل الاول، والذي يمثل استراتيجية التعامل المتمركزة على التجنب، والـذي بلغت قيمة جذره الكامن 4.843 و فسر ما نسبته 23.062 % من التبـاين الكلـي .بينما تشبعت الفقرات (2 ، 6 ، 8 ، 11، 13،16،19) على العامل الثاني والذي يمثل استراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة حيث بلغت قيمـة جـذره الكـامن 3.733 و هو يفسر 17.774 % من التباين الكلي. واخيرا تشبعت الفقرات (3، 5، 10، 12، 14، 17، 20) على العامل الثالث والذي يمثـل اسـتراتيجة التعامـل المتمركزة على المهمة والذي جذره الكامن 3.533 ويفسر 16.825% من التبـاين الكلي . وقد فسرت العوامل الثلاثة معا ما نسبته 57.661% من التباين الكلي.

وعند استعراض محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الاول نجد انها تـصنف ضمن استراتيجية التعامل المتمركزة على التجنب بينما تصنف الفقرات التي تـشبعت على العامل الثاني ضمن استراتيجية التعامل المتمركزة على المهمة و اخيرا تقع الفقرات التي تشبعت على العامل الثالث ضمن استراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة.

جدول (16)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات القائمة والقائمة ككل

		التجنب	العاطفة	المهمة	القائمة ككل
العينة ككل	التجنب	-	0.053	0.064	0.612*
	العاطفة	0.053	-	0.145	0.630*
	المهمة	0.064	0.145	-	0.635*

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

وللتأكد من استقلالية استراتيجيات التعامل الثلاثة تم حساب معاملات الارتباط بين هذه الاستراتيجيات للعينة ككل، ويظهر الجدول (16) قيم هذه المعاملات، حيـث

يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الاستراتيجيات الثلاث غير دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يمكننا من القول بعدم وجود ارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط واستقلاليتها عن بعضها البعض.

2) الصدق التقاربي (Convergent Validity) :

للتحقق من الصدق التقاربي لمؤشر المواجهه تجاه المواقف المحددة المسببة للضغوط تم حساب معاملات الارتباط بينه و بين مقياس قلق الحالة لسبيلبيرجر (Spielberger) حيث يتكون من 20 فقرة تتطلب تعليماته من المفحوصين الاستجابة عما يشعرون به في لحظة معينة من الوقت.

جدول (17)

معاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط وقائمة القلق تبعاً للعمر

الاستراتيجية / العمر	18	19	20	21	22
التجنب	*0.37	*0.50	*0.51	*0.32	*0.37
العاطفة	*0.36	*0.53	*0.22	*0.48	*0.36
المهمة	*0.45-	*0.37-	*0.28-	*0.47-	*0.45-

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

أظهرت النتائج في الجدول رقم (17) ان معاملات الارتباط لمكونات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد التجنب و مقياس قلق الحالة قد تراوحت بين 0.32- 0.51 و تراوحت قيم معاملات الارتباط لاستراتيجيات التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن استراتيجيات العاطفة مع قائمة القلق بين 0.22- 0.53 وفيما يتعلق بمعاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد المهمة وقائمة القلق فقد تراوحت بين -0.28-0.47 . وهذه القيم تشير الى تمتع القائمة بدلالات صدق تقاربي.

3) الصدق ألتباعدي (Divergent Validity) :

للتحقق من الصدق التباعدي لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط تم حساب معاملات الارتباط بينه وبين اختبار NEO للشخصية و الذي يقيس خمسة ابعاد للشخصية هي : العصابية ، الانبساطية ، الانفتاحية، الانسجام، يقظة الضمير.

جدول (18)

معاملات الارتباط لاستراجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط و ابعاد اختبار (NEO) للشخصية

استراتيجية التعامل	العصابية	الانبساطية	الانفتاحية	الانسجام	يقظة الضمير
التجنب	0.18*	0.19*	0.21*	-0.25*	-0.19*
العاطفة	0.13*	-0.16*	-0.16*	-0.20*	-0.15*
المهمة	-0.22*	0.16*	0.17*	0.23*	0.16*

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

أظهرت النتائج في الجدول رقم (18) ان معاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المسببة للضغوط ضمن استراتيجية التجنب و اختبار NEO للشخصية قد تراوحت بين (-0.25) -0.19 و تراوحت قيم معاملات الارتباط لاستراتيجية مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن استراتيجة العاطفة مع اختبار NEO للشخصية بين (-0.16) 0.13 ، و فيما يتعلق بمعاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المسببة للضغوط ضمن استراتيجة المهمة واختبار NEO للشخصية فقد تراوحت من (-0.22) إلى(0.23).

الفصل الخامس

الخاتمة والمناقشة والتوصيات

1.5 الخاتمة:

تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط (Situation-Specific Coping: SSC) للفئة العمرية من (18-22) سنة في البيئة السعودية، وفيما يلي مناقشة نتائج الدراسة حسب ترتيب أسئلتها.

2.5 المناقشة:

السؤال الأول: دلت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول على تمتع مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط (SSC) للفئة العمرية (18-22) في البيئة السعودية بمستوى عال من الثبات حيث تراوحت قيم معامل الثبات كرونباخ ألفا للعينة ككل وعلى الاستراتيجيات (المتمركزة على العاطفة والمتمركزة على التجنب والمتمركزة على المهمة) بين 0.86–0.89 وهي قيم مرتفعة ومقبولة. وعند مقارنة هذه النتائج مع النتائج الواردة في دليل القائمة نجدها مقاربة نوعاً ما مع نتائج دراسة اندلر وباركر (Endler & Parker, 1999). حيث تراوحت قيمة ألفا في هذه الدراسة بين (0.70) و(0.78) للاستراتيجيات و(0.76) للقائمة ككل، ولعلّ ظهور مثل هذه النتائج يشير الى ملائمة القائمة للتعرف على استراتيجيات التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط بصرف النظر عن اختلاف البيئات الثقافية، مم يشير الى عدم تحيز الفقرات, اذ انها موجهة للكشف عن استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة, كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كوزواي واندلر (Cosway & Endler, 2001) والتي أعطت نتائج متقاربة حيث تراوحت قيم معامل الثبات للأبعاد في دراستهم بين (0.84) إلى (0.88). وتتفق النتائج مع دراسة (الفحماوي، 2005) والتي أظهرت أن قيم معامل

الثبات (كرونباخ ألفا) للقائمة عند تطبيقه في البيئة الأردنية قد تراوحت بين (0.7) إلى (0.87) لاستراتيجية التعامل المتمركزة على المهمة وبين (0.68) إلى (0.82) لاستراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة وبين (0.66) إلى (0.76) لاستراتيجيات التعامل المتمركزة على التجنب.

وعند فحص التجانس الداخلي لفقرات القائمة أظهرت نتائج الدراسة أن قيم معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات القائمة مع استراتيجيات التعامل التي تنتمي له هذه الفقرة (Item-Total Correlation) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01≥α).

وفيما يتعلق بفقرات استراتيجية التعامل المتمركزة على التجنب فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لهذه الاستراتيجية مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية بين(0.65-0.81) وهي ذات دلالة عند مستوى(0.01) أما استراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لهذه الاستراتيجية والدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية بين(0.76-0.82) وهي ذات دلالة عند مستوى(0.01)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لاستراتيجية التعامل المتمركزة على المهمة والدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية(0.65-0.8) وهي ذات دلالة عند مستوى(0.01).

وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط هذه مع النتائج الواردة في دليل القائمة نجدها مقاربة لما ذكره كل من اندلر وباركر (Endler & Parker, 1999). حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لاستراتيجيات التعامل المتمركزة على التجنب مع استراتيجية التعامل ككل بين 0.39 و0.6، وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاستراتيجية المتمركزة على التجنب والقائمة ككل 0.59.

وفيما يتعلق بقيم معاملات الارتباط لاستراتيجية التعامل المتمركزة على العاطفة فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لهذه الاستراتيجية والدرجة الكلية لهذه الاسترتيجية في دليل القائمة بين 0.30 و0.65 وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاستراتيجية المتمركزة على العاطفة والقائمة ككل 0.53. وأخيراً تراوحت قيم معاملات الارتباط لفقرات الاستراتيجية المتمركزة على

المهمة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية في دليـل القائمـة بـين 0.65 و0.80 وتراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات المكونة لاستراتيجيات التعامل مع العلامة الكلية على القائمة بين 0.36 و0.58، وكانت قيمة معامل الارتباط بين العلامة على الاستراتيجية المتمركزة على المهمة والقائمة ككل 0.43. وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره (الفحماوي، 2005) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات الاسـتراتيجية المتمركزة على المهمة مع الدرجة الكلية على هذه الاستراتيجية بـين 0.29 و0.69 وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.01)، تراوحت قـيم معـاملات ارتباط فقرات الاستراتيجيات المتمركزة على العاطفة مع الدرجة الكلية علـى هـذه الاستراتيجية بين (0.28) و(0.63) وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مـستوى دلالـة (α≤0.01)، وأخيراً تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات الاستراتيجيات المتمركزة على التجنب مع الدرجة الكلية على هذه الاستراتيجية بين (0.23) و(0.62) وهـي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.01). وتتقارب نتائج الدراسة مع مـا ذكره كوهان وآخرون (Cohan et al , 2006) والتي أظهرت نتائج دراسـتهم أن قيمة معامل الثبات ألفا قد تراوحت بين (0.72) و(0.87) علـى الأبعـاد الثلاثـة للقائمة.

السؤال الثاني: أظهرت نتائج التحليل العاملي للكشف عن الفقرات المرتبطة بكل بعـد مـن أبعـاد الدراسـة باسـتخدام تحليـل المكونـات الرئيـسية (Principal Component analyses)، وحساب الجذر الكـامن (Eignvalue)، ونسبة التباين المفسر لكل عامل من العوامـل مـع اسـتخدام التـدوير المتعامـد (varimax). مع استخدم المحك (1) كحد أدنى لقيمة الجذر الكامن. وجـود ثلاثـة قيمة جذورها الكامنة واحد فأكثر وقد فسرت هـذه العوامـل معـاً مـا مجموعـه (57.661%) من التباين. وعند استعراض محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الأول نجد أنها تصنف ضمن الاستراتيجيات المتمركزة على التجنب. بينما تـصنف الفقرات التي تشبعت على العامل الثاني ضمن الاستراتيجيات المتمركزة على المهمة وأخيراً تقع الفقرات التي تشبعت علـى العامـل الثالـث ضـمن الاسـتراتيجيات المتمركزة على العاطفة. وعند مقارنة نتائج التحليل العاملي هذه مع النتائج الـواردة

في دليل القائمة نجدها متوافقة مع ما ذكره كل من اندلار وباركر (Endler & Parker, 1994). حيث أظهر التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل فسرت معا ما مجموعه (32.59%) من التباين وحسبما أظهرت دراسة هذان الباحثان فإن هذه العوامل الثلاثة هي الاستراتيجيات المتمركزة على العاطفة والمتمركزة على المهمة والمتمركزة على التجنب. وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره كوهان وآخرون (Cohan et al, 2006) حيث أظهرت نتائج دراستهم تشبع فقرات القائمة على ثلاثة عوامل، وتتفق نتائج الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة كوزواي و اندلار (Cosway & Endler, 2001). حيث أظهر التحليل العاملي الذي أجراه الباحثان وجود ثلاثة عوامل لدى كل من مجموعتي الذكور والإناث عند تطبيق التحليل العاملي على كل من العينتين على حدة.

وللتحقق من الصدق التقاربي لمؤشر المواجهة تجاه المواقف المحددة المسببة للضغوط تم حساب معاملات الارتباط بينه وبين مقياس قلق الحالة، حيث أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لاستراتيتجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد التجنب ومقياس القلق قد تراوحت بين (0.32-0.51) وتراوحت قيم معاملات الارتباط لاستراتيجيات التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد العاطفة مع مقياس القلق بين (0.22-0.53)، وفيما يتعلق بمعاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد المهمة وقائمة القلق قد تراوحت بين -0.28-0.47. وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره سوريك (Soric, 1999) من وجود توافق بين التقييم الاجتماعي للقلق الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة. حيث أكد الباحث في دراسته على وجود علاقة بين الضغط والقلق. كما تتفق مع دراسة كوزواي واندلار (Cosway & Endler, 2001) التي أكدت على وجود علاقة بين المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن استراتيجيات العاطفة وكل من أبعاد مقياس القلق النفسي العام (GHQ) الأربعة. وتتفق مع دراسة (الفحماوي، 2005) والتي أكدت على وجود ارتباط دال إحصائياً بين مقياس القلق والاستراتيجيات المتمركزة على العاطفة في مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر، بينما أظهرت دراسة الفحماوي عدم

وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين مقياس القلق وبعد المتمركزة على التجنب وبعد المتمركزة على المهمة في مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة ديو سنبيرج والبي (Dusenbureg & Albee, 1988) التي أظهرت ارتباط الاستراتيجيات المتمركزة حول للمهمة بشكل عكسي مع مقياس قلق الحالة وارتباط التكيف الموجه للعاطفة بشكل إيجابي مع مقياس قلق الحالة.

وللتحقق من الصدق التباعدي لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط تم حساب معاملات الارتباط بينه وبين اختبار NEO للشخصية والذي يقيس خمسة أبعاد للشخصية هي: العصابية، الانبساطية، الانفتاحية، الانسجام، يقظة الضمير. حيث أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لاستراتجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد التجنب واختبار NEO للشخصية قد تراوحت بين (0.18-0.25) وتراوحت قيم معاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد العاطفة مع اختبار NEO للشخصية بين (0.13-0.20)، وفيما يتعلق بمعاملات الارتباط لاستراتيجيات مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط ضمن بعد المهمة واختبار NEO للشخصية فقد تراوحت بين 0.16-0.23. وتراوحت قيم معاملات الارتباط لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط للقائمة ككل واختبار NEO للشخصية بين (0.27-0.36). وهذه النتائج مع ما ذكره كل من كوزواي واندلر (Cosway & Endler, 2001) من وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاستراتيجيات المتمركزة حول العاطفة وكل من العصابية والانبساطية والانسجام كل على حدة، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الاستراتيجيات المتمركزة حول التجنب وكل من العصابية والانسجام والانبساطية كل على حدة.

3.5 التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي:

1. إجراء دراسات أخرى للتأكد من الخصائص السيكومترية لقائمة التعامل مع المواقف المحددة المسببة للضغوط (Situation-Specific Coping SSC)

وذلك بتطبيقه على عينة من الإناث في المملكة العربية السعودية للكشف عـن مدى توافق النتائج مع نتائج الدراسة الراهنة.

2. إجراء دراسات أخرى للتأكد من الخصائص السيكومترية لقائمة التعامـل مـع المواقف المحددة المسببة للـضغوط (Situation-Specific Coping SSC) وذلك بتطبيقه على عينة من طلاب المدارس ممن تتراوح أعمارهم بين (14-18سنة) في المملكة العربية السعودية للكشف عن مدى توافق النتائج مع نتائج الدراسة الراهنة.

3. استخدام مقياس التعامل مع المواقف المحددة المسببة للـضغوط (SSC) فـي العيادات النفسية.

المراجع

أ. المراجع العربية:

دسوقي, كمال. (1990). **ذخيرة علوم النفس**, مطابع الأهرام التجارية, قليوب, مصر.

الرفاعي, نعيم. (1982). **الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف**, ط6, دمشق: المكتبة الجديدة.

السرطاوي, أحمد؛ الفرد, عبدالعزيز؛ **بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة**, دار الكتاب الجامعي, العين, 1998.

الطريري, عبدالرحمن سليمان. (1993). الضغط النفسي مصادرة ومسبباته, **مجلة كلية التربية**, جامعة الإمارات العربية المتحدة, العدد التاسع, يونيو 1993.

عاقل, فاخر. (1985). **معجم علم النفس**, ط4, بيروت, لبنان.

عبدالله, محمد. (2004). **مدخل إلى الصحة النفسية**, عمان, الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

عطية, نوال محمد. (2001). علم **النفس والتكيف النفسي والاجتماعي**. دار القاهرة للكتاب, القاهرة.

الفحماوي, محمد فؤاد. (2005). **اشتقاق الخصائص السيكومترية لقائمة التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر لدى الفئة العمرية (18-30) في البيئة الأردنية**, رسالة غير منشورة, جامعة مؤتة, الكرك, الاردن.

فهمي, مصطفى. (1979). **التكيف النفسي**. مكتبة مصر: دار مصر للطباعة.

النبهان, موسى. (2004). **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**, ط1, دار الشروق للنشر والتوزيع,عمان, الأردن.

الهابط, محمد السيد. (1983). **التكيف والصحة النفسية**, ط1 محطة الرمل: المكتب الجامعي الحديث.

ب. المراجع الأجنبية

Bieliauskas, Iinas. (1982). "**Stress and colorado**: Wasr View Press.

Bouchard, G., Guillemette, A., and Lady-Leger, N. (2004). Situational and dispositional, coping: An examination of their relation to personality: cognitive eppraisal, and psychology distress. **European Journal of Personality**, 18: 221-238

Buchald, P. (2003). The relationship of individual and communal state-trait Coping and interpersonal resources as trusty, empathy and responsibility. Anxiety, **Stress and coping**, 3, pp307-320.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stress full transaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, 66, 184-195.

Cohan, S. L., Jang, K. L., Stein, M. B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the coping inventory for stressful situations. **Journal of Clinical Psychology** 62(3), 273-283.

Cosway, R., Endler, N.S., Sadler, A.j., & Deary, I.J. (2001). The coping inventory for stressfull situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. **Journal of Applied Biobehavioral Research,** 5(2), 121-143.

Dobson, Clifford et al. (1982). "**The nature and treatment of the stress response**". New York: Plenum press.

Dua, J. k. (1996). The presence, nature and effect of job stress on physical an psychological health at a large Australian university, **Journal of Educational Administration**, 34, (3).

Dusenberg, L. and Albee, G. W. (1988). **Primary prevention of anxiety disorders** . In C.G Last and M .Harsens

Endler, N. S.,, Speer, R. L., Johnson J. M., & Fleet. G. L. (1988). Controllability, Coping, Efficacy, and Distress. York University, January 1988, No. 245

Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance stratigies, **Psychological Assessment**, 6, 50-60.

Endler, N. S. & Parker, K. R. (1999). **Manual for Coping Inventory for Stressfull Situations** (CISS). New York: MHS.

Endler, N. S. Ruther ford, A., & Denisoff, E. (1997). Neuroticism: How does one slice the Pi (e)? **European Journal Personality**, 911, 133-145

Folkman S., & Lazarus, R. S. (1988). **Manual for ways of questionnaire**. Palo Alto, (A: Consulting Psychologists press.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. **Journal of Health on Social Bbehaviors**, 21, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 150-170

Harris, W. H. & Levey, J. S. (Eds), (1975). The new Columbia encyclopedia (4th ed.) New York, NY: Columbia University Press.

Holmes, T. & Rahe, R. (1967). **The social readjustment rating scale…… best adaption Websites**. Meditation for stress relief: New Member Directory.

Lazarus, R. (1966). **Psychology stress and coping Process**. Mc Graw Hill book company.

Lazarus, R. & Monat, A. (1977). "**Stress & coping: An anthology**, New York, Colombia University Press.

Mannier, J., Hobfall, S. E., Dunahoo, C. L., Hubsizer, M. R. (1997). There's more than rugged individual in coping. **Anexity Stress, and Coping**, 11, PP247-272.

Mitchell, R . E., and Hodson , C. A. (1983). **Coping with** domestic violence Social support and psychological health among battered women American **Journal of Community Psychology**. 11, PP629-654.

Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). **Coping and defense: An historical overview**, In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds), Handbook of coping: Theory and research, applications. New York, NY: John wiley & sons.

Prapavessis, Harry. Grove, J. Robert. Maddison, Ralph. Zillmann, Nadine. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes**. Psychology of Sport & Excercisr** 4 Issue 4, p357, 19p

Romano, j, and Miller, J. (1995). Stress and well-being in the elementry school. **Journal of School Counselor**. (22). (4). PP 323-356

Schafer, W. (1992). **Stress management for wellness**. Harcourt Brace Jovanovich College Publisher. New York: Houghton Mifflin Company.

Seaward, B. L. (1997). Meaning stress: Principles and strategies **for health and wellbeing**. Jones and Bartlett Publishers: Boston.

Sely, H. (1983). The stress concept: **Past**, **present and future.** In G.L**.** Stress research issues for high ties. John Wiley: Chester.

Shaw, L. & Davies, A. (1997). Psychiatric disorder and irritable bowel syndrome. **Nutritional & Environmental Medicine**, 7(4):307-319.

Soric, I. (1999). Anxiety and coping in the context of a school examination, **Social Behavior and Personality**, 27(3), 319-332.

Stuart, Gray. (2001). **Theories of stress**: Camberra University. http://www.garystur.freeonline.co.uk/theories.htm

ملحق (أ)

تعليمات مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية

(Specific-Situation Coping: SSC)

ملحـق (أ)

تعليمات مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية

(Specific-Situation Coping: SSC)

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد:

أخي الطالب/ أختي الطالبة لديك مجموعة من أشكال السلوك التي تمثـل ردود فعلك تجاه أنواع مختلفة من الصعوبات والضغوط النفسية والإزعاج، أرجو قـراءة كل فقرة بدقة وتحديد درجة انطباقها عليك في خمس مستويات وهي كما يلي:

الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا

أرجو وضع دائرة أمام الفقرة التي تنطبق على درجة تكرار الـسلوك لـديك وكما هو موضح في المثال التالي:

م	الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا
1-	أمارس الرياضة	1	2	3	4	5

فإذا كنت تستخدمها كثيرا جدا تضع دائرة حول الرقم (5).

علما بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولهذا أرجو منك الإجابة على جميع الفقرات بكل حرية وصدق وعدم ترك أي فقرة بـدون إجابـة وسـوف تعامل إجابتك بسرية تامة وتستعمل لأغراض البحث العلمي فقط كما أرجـو تعبئـة البيانات التالية بوضع إشارة (√) في الخانة المجاورة:

- الجنس : ذكر ☐ **أنثى** ☐

- العمر : 18، ☐ **19** ☐ **، 20** ☐ **، 21** ☐ **، 22** ☐

شاكرا لكم تعاونكم ووقتكم.

الباحث: خالد بن هديبان بن سليمان الحجيلي

ملحق (ب)

فقرات مقياس SSC

ملحق (ب)

فقرات مقياس SSC

القسم الثاني: فيما يلي فقرات تمثل ردود فعل الأشخاص تجاه أنواع مختلفة من الصعوبات والضغوط النفسية والإزعاج.

أرجو منك وضع دائرة حول الأرقام (1–5) أمام الفقرات والتي تشير إلى مدى استخدامك لهذه الأنشطة خلال مواجهة هذا الموقف المحدد (وكما هو موضح بالمثال في الصفحة السابقة).

الموقف المسبب للضغط هو:

الرقم	الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا
-1	أبتعد عن الموقف لبعض الوقت	1	2	3	4	5
-2	أركز على المشكلة وأفكر في كيفية حلها	1	2	3	4	5
-3	ألوم نفسي للتسبب في هذه المشكلة	1	2	3	4	5
-4	استمتع بطعامي المفضل أو أتناول وجبة خفيفة	1	2	3	4	5
-5	أشعر بالقلق بسبب عدم قدرتي على التعامل	1	2	3	4	5
-6	أفكر كيف قمت بحل مشكلات مشابهة	1	2	3	4	5
-7	أزور صديق	1	2	3	4	5
-8	أحدد مجموعة إجراءات وأتبعها	1	2	3	4	5
-9	أشتري لنفسي شيئاً ما	1	2	3	4	5
-10	ألوم نفسي على أنني منفعل جداً تجاه الموقف	1	2	3	4	5
-11	أعمل على فهم الظرف أو الموقف	1	2	3	4	5
-12	أصبح منزعجاً جداً	1	2	3	4	5
-13	أقوم على الفور بإجراء تصحيحي	1	2	3	4	5
-14	ألوم نفسي كوني لا أعرف ماذا يجب أن أعمل	1	2	3	4	5
-15	أقضي وقتاً ممتعاً مع فرد خاص	1	2	3	4	5
-16	أفكر في الموقف وأتعلم من أخطائي	1	2	3	4	5
-17	أتمنى لو أستطيع تغيير ما حدث أو حتى تغيير ما شعرت به	1	2	3	4	5
-18	أخرج لتناول الطعام أو وجبة خفيفة	1	2	3	4	5
-19	أحلل المشكلة قبل التعامل أو أن أنفعل	1	2	3	4	5
-20	أركز على عجزي أو عدم كفايتي بشكل عام	1	2	3	4	5
-21	أتصل بصديق	1	2	3	4	5

ملحق (ج)

قائمة قلق الحالة State Anxiety

ملحق (ج)

قائمة قلق الحالة State Anxiety

في هذه الاستبانة نود التعرف على قياس قلق الحالة التي نتعرض إليها في مواقف حياتنا المختلفة، فما عليك أخي/أختي إلا أن تتأمل كلا من العبارات التالية، ثم تضع إشارة (X) في المربع أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به في هذه اللحظة.

الرقم	العبارة	مطلقاً	قليلاً	أحياناً	دائماً
1	أشعر بالهدوء				
2	أشعر بالأمان (بعيداً عن الخطر)				
3	أشعر بأن أعصابي مشدودة				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالارتياح				
6	أشعر بعدم الاتزان				
7	أشعر الآن بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالانشراح				
11	أشعر بالثقة بالنفس				
12	أشعر بالعصبية				
13	أشعر بالهياج				
14	اشعر بتوتر زائد				
15	أشعر بالاسترخاء				
16	أشعر بالرضا				
17	أشعر بالكدر				
18	أشعر بأني مستثار جداً (لدرجة الغليان)				
19	أشعر بالسعادة العميقة				
20	أشعر بأني أدخل السرور على الآخرين				

ملحق رقم (د)

تعليمات اختبار نيو لقياس أبعاد الشخصية

ملحق رقم (د)

تعليمات اختبار نيو لقياس أبعاد الشخصية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم/أختي الكريمة

بعد التحية...

هـذا اختبـار NEO وهـو اختـصار (Neuroticism, Extraversion, Openness) لقياس أبعاد الشخصية الخمسة (العصابية، الانبساطية، الانفتاحيـة، الانسجام، يقظة الضمير)، ومن خلال إجابتك على هذا الاختبار تكون قد سـاعدت الباحث في معرفة مدى مناسبة هذا الاختبار للبيئة السعودية، والباحث يحدوه الأمـل بأن يجد عندك العون والمساعدة، وبهذا تكون قد ساهمت مساهمة جليلة في خدمـة البحث العلمي ولك جزيل الشكر والامتنان.

التعليمات:

أكتب فقط في المكان المحدد للكتابة في القائمة, وأقرأ بحذر جميع التعليمات قبل البدء بالإجابة.

تحتوي هذه القائمة على 60 فقرة, اقرأ كل فقرة بحذر وضع (✓) أمام البـديل الذي يمثل رأيك عن كل فقرة, وذلك كما يلي:

- موافق بشدة: إذا كنت توافق بشكل كبير (بشدة) على محتوى الفقرة.
- موافق : إذا كنت توافق على محتوى الفقرة.
- محايد : إذا كنت محايداً بالنسبة لمحتوى الفقرة. أو إذا كانـت الفقـرة. تحتمل الصحة والخطأ بشكل متساوٍ، أو إذا كنت غير قادر على اتخاذ القرار بشأن هذه الفقرة.
- غير موافق : إذا كنت غير موافق على محتوى الفقرة.
- غير موافق بشدة : إذا كنت لا توافق بشكل كبير (بشدة) على محتوى الفقرة.

إختر فقط إجاب واحدة لكل فقرة, وأجب عن جميـع الفقـرات وتأكـد مـن اختيارك للإجابة التي تنطبق على حالتك. وإذا أردت تغيير أجابتك فضع دائرة حول إجابتك ◯ ثم ضع إشارة √ تحت رمز البديل الجديد.

أرجو أن تقوم بتعبئة المعلومات الواردة في الصفحة التالية قبل البدء بالإجابة.

ملحق (هـ)

فقرات اختبار نيو ومفتاح تصحيح الفقرات

ملحق (هـ)

فقرات اختبار نيو ومفتاح تصحيح الفقرات

الاسم :   العمر: المهنة :   المستوى الدراسي:

الرقم	الفقـــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أنا لست فرداً قلقاً.	1	2	3	4	5
2	غالباً ما أشعر بأنني أقل شأناً من الآخرين.	5	4	3	2	1
3	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأن أعصابي قد انهارت.	5	4	3	2	1
4	نادراً ما أشعر بالوحدة والكآبة.	1	2	3	4	5
5	أشعر غالباً بالتوتر والعصبية.	5	4	3	2	1
6	أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة.	5	4	3	2	1
7	نادراً ما أشعر بالخوف والقلق.	1	2	3	4	5
8	غالباً ما أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الآخرون.	5	4	3	2	1
9	عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح؛ أشعر بالإحباط أو الاستسلام.	5	4	3	2	1
10	نادراً ما أكون حزيناً ومكتئباً.	1	2	3	4	5
11	غالباً ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين, وأريد من فرد آخـر أن يحـل مشكلاتي.	5	4	3	2	1
12	عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد.	5	4	3	2	1
13	أحب أن يكون حولي الكثير من الناس.	5	4	3	2	1
14	أسر واضحك بسهولة.	5	4	3	2	1
15	لا أعتبر نفسي خالياً من الهموم.	1	2	3	4	5
16	أستمتع حقاً بالحديث مع الآخرين.	5	4	3	2	1
17	أحب أن أكون في بؤرة الحدث.	5	4	3	2	1
18	أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي.	1	2	3	4	5
19	غالباً ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط.	5	4	3	2	1
20	أنا فرد سعيد ومبتهج.	5	4	3	2	1
21	أنا لستُ بالمتفائل المبتهج.	1	2	3	4	5
22	حياتي تمر سريعاً.	5	4	3	2	1
23	أنا فرد نشيط جداً.	5	4	3	2	1
24	أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الآخرين.	1	2	3	4	5
25	لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة.	1	2	3	4	5
26	عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها.	1	2	3	4	5
27	ألتزم بالنماذج التي أجدها في الفن والطبيعة.	5	4	3	2	1
28	أعتقد بأن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين لا يعمل أكثـر مـن مجرد تشويشهم وتضليلهم.	1	2	3	4	5
29	للشعر تأثير قليل على أو ليس له تأثير.	1	2	3	4	5
30	غالباً ما أحاول أن أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة.	5	4	3	2	1
31	نادراً ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير المواقف والبيئات المختلفة.	1	2	3	4	5

32	أعتقد بأن علينا الرجوع إلى السلطات الدينية فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية.	1	2	3	4	5
33	عندما أقرأ قصيدة من الشعر أو أنظر في عمل فني فإنني أشعر أحياناً بالاستمتاع.	5	4	3	2	1
34	لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون و الظروف البشرية.	1	2	3	4	5
35	لدي الكثير من الفضول الفكري.	5	4	3	2	1
36	غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة.	5	4	3	2	1
37	أحاول أن أكون لطيفاً مع جميع من أقابلهم.	5	4	3	2	1
38	غالباً ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي في العمل.	1	2	3	4	5
39	يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور.	1	2	3	4	5
40	أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم.	5	4	3	2	1
41	أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين.	1	2	3	4	5
42	أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونك إذا سمحت لهم بذلك.	1	2	3	4	5
43	يحبني معظم الناس الذين أعرفهم.	5	4	3	2	1
44	يعتقد بعض الناس بأنني غير مبال وأناني.	1	2	3	4	5
45	أكون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.	1	2	3	4	5
46	أحاول بشكل عام أن أكون مراعياً لحقوق الآخرين ومشاعرهم.	5	4	3	2	1
47	عندما لا أحب أحداً؛ فإنني أحب أن أشعره بذلك.	1	2	3	4	5
48	عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحقـق لـي الحصول على ما أريد.	1	2	3	4	5
49	أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة.	5	4	3	2	1
50	أنا بارع في إدارة الوقت بحيث يتم إنجاز الأشياء في أوقاتها المحددة.	5	4	3	2	1
51	أنا لستُ فرداً منظماً بشكل كبير.	1	2	3	4	5
52	أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إلي بضمير حي.	5	4	3	2	1
53	لدي مجموعة واضحة من الأهداف وأعمل على تحقيقها بأسلوب منتظم.	5	4	3	2	1
54	أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل.	1	2	3	4	5
55	أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي.	5	4	3	2	1
56	عندما التزم القيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه.	5	4	3	2	1
57	أظهر أحياناً بأنه لا يعتمد علي, ولستُ ثابتاً كما يجب أن أكون.	1	2	3	4	5
58	أنا فرد منتج أحب دائماً إنجاز الأعمال.	5	4	3	2	1
59	يبدو أنني لا أستطيع أبداً أن أكون منظماً.	1	2	3	4	5
60	أكافح من أجل أن أكون متميزاً في أي عمل أقوم به.	5	4	3	2	1

ملحق (و)

الصفحة النفسية

Profile form

التفسير الأول: التغير في الموقف الاجتماعي

المهمة	الانفعال	التجنب	العلامة التائية	العلامة الزائية
			80	3
35			78	2.8
34			76	2.6
33	35	35	74	2.4
		34	72	2.2
32	34	33-32	70	2
31	33-32	31	68	1.8
30	31	30	66	1.6
29	30	29	64	1.4
28	29	28	62	1.2
27	28	27		
26	27	26-25	60	1
25	26	24	58	0.8
	25-24	23	56	0.6
24	23	22	54	0.4
23	22	21	52	0.2
22	21	20	50	0
21	20	19-18	48	0.2
20	19	17	46	0.4
19	18-17	16	44	0.6
18	16	15	42	0.8
17	15	14	40	1
	14	13	38	1.2
16	13	12-11	36	1.4
15	12	10	34	1.6
15>	12>	10>	32	1.8
			30	2

التفسير الثاني: التقييم الاجتماعي

المهمة	الانفعال	التجنب	العلامة التائية	العلامة الزائية
		34+	80	3
	35	33	78	2.8
	34-33	32-31	76	2.6
35	32	30	74	2.4
34	31	29	72	2.2
33	30	28	70	2
32	29-28	27	68	1.8
31	27	26	66	1.6
30	26	25	64	1.4
29-28	25	24	62	1.2
	24-23			
27	22	23		1
26	21	22-21	60	0.8
25	20-19	20	58	0.6
24	18	19	56	0.4
23	17	18	54	0.2
22	16	17	52	0
21	15-14	16	50	0.2
20	13	15	48	0.4
19-18	12	14	46	0.6
17	11	13-12	44	0.8
16	10-9	11	42	1
15	8	10	40	1.2
14	7	9	38	1.4
13		8	36	1.6
12		7	34	1.8
12>			32	2
			30	